ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

БИБЛИОТЕЧКА "ЗОЖ"

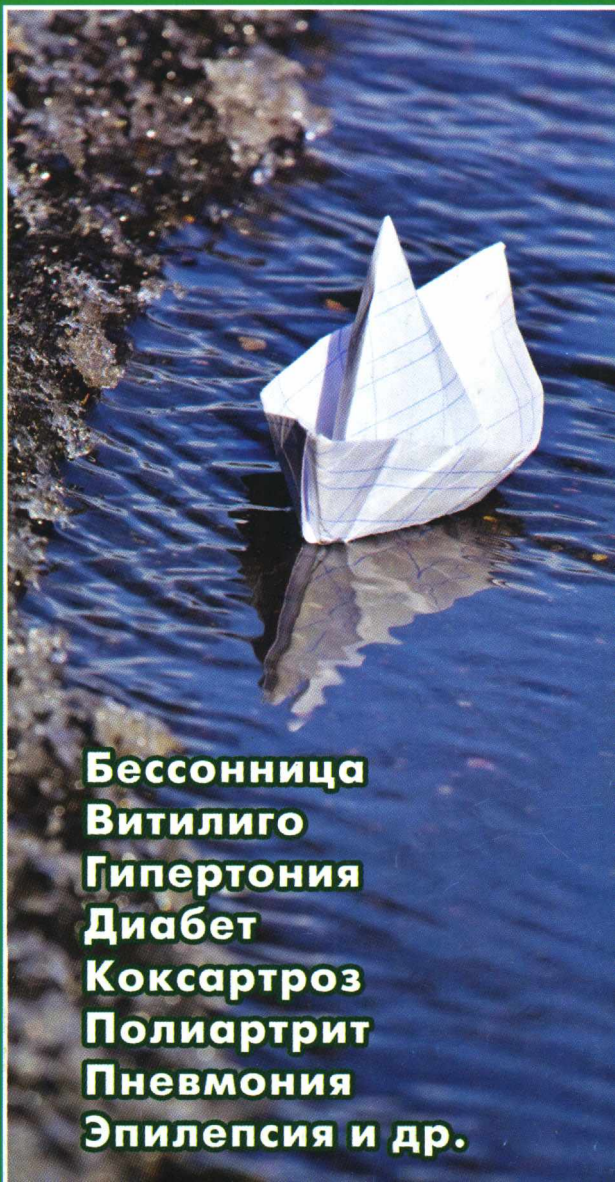
2009 №4/73/

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ плюс

ЖУРНАЛ

АПРЕЛЬ

ПОД ЗАЩИТОЙ ФИТОТЕРАПИИ



Бессонница
Витилиго
Гипертония
Диабет
Коксартроз
Полиартрит
Пневмония
Эпилепсия и др.

Вербена – чистые сосуды

КОМПЛЕКСНАЯ ЗАЩИТА СОСУДОВ

Снижает уровень холестерина

Восстанавливает эластичность сосудов

Оказывает общеукрепляющее действие

Препятствует тромбообразованию

Улучшает микроциркуляцию

Улучшает проходимость сосудов

Бактериостатическое
Ангиопротекторное
ВЕРБЕНА

Венотонизирующее
Сосудорасширяющее
ГОТУ КОЛА

Улучшает микроциркуляцию
Антиагрегантное
ГИНКГО БИЛОБА

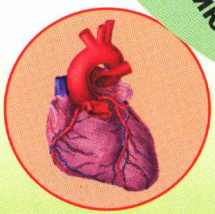
РЯБИНА ЧЕРНОПЛОДНАЯ
Снижает давление
Витаминизирующее

КЛЕВЕР ЛУГОВОЙ
Кровоочищающее
Антиоксидантное

КАЛЕНДУЛА
Снижает давление
Восстанавливающее

ОДУВАНЧИК
Желчегонное
Гипохолестеринемическое

Антисклеротическое
Противоотечное
ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА



- **Комплексная защита сердца и сосудов**
- **Натуральный состав**
- **Эффективное средство профилактики атеросклероза**
- **Рекомендовано Институтом сердечно-сосудистой хирургии имени Бакулева**

Разработано в Швейцарии.
Продукция компании Newman nutrients AG

Спрашивайте в аптеках

Свид. о гос. рег. № 77.99.23.3.У.10679.9.05 от 27.09.2005 г.

БИБЛИОТЕЧКА "ЗОЖ" апрель 2009 №4/73

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ плюс

ПОД ЗАЩИТОЙ ФИТОТЕРАПИИ

Журнал

Приложение к вестнику «Здоровый образ жизни»

Редакция предупреждает: прежде чем применять опубликованные рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Охраняется законом об авторском праве. Воспроизведение данного журнала целиком или любого его фрагмента возможно только с письменного разрешения вестника «Здоровый образ жизни». Литературная обработка писем и материалов осуществлена редакционным коллективом.

Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни»

© Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2009

Генеральный директор Анатолий КОРШУНОВ
Директор Владимир МОРОЗОВ
Главный редактор Сергей АНДРУСЕНКО
Редактор Ольга БЛИНОВА
Верстальщик Марина ЧИЧВАРОВА
Корректор Марина ЗАРЕЦКАЯ
Фото на обложке Игорь ДМИТРИЕВ/ЛОРИ

Свидетельство о регистрации ПИ № 77-3664 от 09.06.2000.

ВНИМАНИЕ! Началась подписка в почтовых отделениях России на II полугодие 2009 года. Напоминаем, «Предупреждение Плюс» выходит *ежемесячным выпуском*:

· **6 номеров в полгода** с подписными индексами – **99609** (МАП) и **19777** (АПР).

Подписано в печать 02.04.2009 г., 12:00. Формат 84x108/32. Гарнитура «Ньютон». Печать офсетная. Бумага газетная. 4 печ. л. Тираж 206500 экз. Цена свободная. Заказ № 822.

Редакция вестника «Здоровый образ жизни»
101000 Москва, Армянский пер., 1/13/6, стр. 2.

Для писем: 101000 Москва, а/я 216, вестник «ЗОЖ». Контактные телефоны: отдел редакционной подписки для жителей Москвы и Московской области: (499) 740-57-08; редакция и отдел писем: (495) 739-57-05, 687-06-45, 687-06-50, 682-50-03. E-mail: mail@zoj.ru; http://zoj.ru

Отпечатано в типографии ФГУП «ИД «Красная звезда» МО РФ.
123007 Москва, Хорошевское шоссе, 38.

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ РЕДАКТОРА 4

В.К. КУПЧИН
Как избавиться за 2,5 месяца
от витилиго и аденомы 6
Лечится эпилепсия, и не только! 12

В.М. КОСТЕРОВ
Тандем лекарственных растений
на службе у здоровья 17
Токсический зоб

А.Н. АЛЕФИРОВ
В объятиях Морфея 20
Бессонница
Как переломить ход болезни, умело сочетая
антибиотики с траволечением 28
Пневмония
Наши методики работают 36

Т.Е. НИКОЛЬСКАЯ
К чему приводят осложнения после гриппа ... 37
Ревматоидный полиартрит, вертеброгенная невралгия
Одуванчик лекарственный 42

В.Е. РАДЗИНСКИЙ, Е.В. РАДЗИНСКАЯ
Грудное молоко –
великая мудрость природы 49

С.А. РОЙЗМАН
Микрофитотерапия 59
Сердечные заболевания

А.В. ПЕЧЕНЕВСКИЙ
Нечего бояться! 67
Орхит, водянка яичка
С верой от диабета 69
Диабет, гипертония

В.Т. ОВЧАРОВ
Артрозами надо заниматься серьезно 74

С.И. ЦВЕТКОВ
Природные вещества
в борьбе с онкологией 82
Мускус кабарги, медвежья желчь, каменное масло

С.Г. ЧОЙЖИНИМАЕВА
Купите велосипед 91
Простатит, аденома, уретрит, варикоцеле
Позвоночник – всему голова 100
Гипертония, запоры, панкреатит, холецистит, ожирение, остеохондроз, радикулит, опухоль на почке

ОХ УЖ ЭТИ ПАПИЛЛОМЫ 111
Бородавки, папилломы

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ
Советы действующего тренера 115
Сотрясение мозга, геморрой, диабет

ФИТОКОСМЕТИКА НА ВСЕ СЛУЧАИ 117
Морщины, пигментные пятна, веснушки, выпадение волос, перхоть

ЗЕЛЕНЫЙ ЩИТ

В самом деле, может ли нас защитить фитотерапия? Этот вопрос наверняка возникнет у тех, кто прочел название нынешнего, 4-го номера «Предупреждения Плюс» за 2009 г. Давайте посмотрим, чего же можно добиться с ее помощью.

Например, *витилиго* по опыту знакомого вам киевского фитотерапевта Владимира Купчина поддается лечению за сравнительно недолгий срок. При этом травяные сборы помогают не просто избавиться от белесых проплешин на коже, а устраняют причины заболевания, которые, кстати сказать, весьма разнообразны. Травами же успешно лечится и *простатит*. Кроме этого Владимир Кириллович рассказал несколько интереснейших историй. Одна из них, касающаяся лечения *эпилепсии*, помещена в этом номере. Известно, что это заболевание лечится в основном синтетическими препаратами официальной медицины. Об одном из них – дифенине – была даже написана книжка американцем Джеком Дрейфусом. В России она вышла в 1990 году с предисловием академика АН СССР Натальи Бехтеревой – пожалуй, самого авторитетного специалиста в этой области в нашей стране. Этот препарат в свое время очень заинтересовал и нашего фитотерапевта, который задался вопросом: а нельзя ли заменить химический препарат травами, которые будут действовать аналогично? Оказалось, что можно, причем методика до смешного проста.

Помимо вышеперечисленных в этом номере вы найдете:

– материал по лечению *токсического зоба* от фитотерапевта Виктора Костерова (к.б.н.), раскрывающего роль дурнишника в избавлении от этого недуга;

– два материала врача высшей категории Андрея Алефирова: один – о *бессоннице*, подтачивающей здоровье мно-

гих граждан, второй – о *пневмонии*, которую без антибиотиков лечить нельзя, но можно нивелировать их побочное действие травами;

– письмо Е.В.Балашовой из Мордовии дало толчок материалу фитотерапевта Татьяны Никольской (к.б.н.) о *ревматоидном полиартрите*, который часто возникает как осложнение после гриппа. Механизм аналогичен возникновению диабета 1-го типа: проникший в организм вирус иммунная система начинает уничтожать, а после того, как от него ничего не останется, продолжает громить клетки уже собственного организма, принимая их за вирусоподобные. При диабете – клетки поджелудочной железы, при полиартрите – клетки суставов. Вот почему так нелегко справиться с этими заболеваниями;

– очень интересный материал профессора Виктора Радзинского (д.м.н.) на тему *грудного вскармливания* и важности этого процесса для всей последующей жизни;

– методику микрофитотерапевта профессора Семена Ройзмана (д.м.н.) по лечению *блокады левой ножки пучка Гисса* – часто встречающейся сердечной патологии;

– ответ фитотерапевта Александра Печеневского отцу Петру о лечении *диабета и гипертонии*, нередко идущих рука об руку;

– программу лечения *артрозов и коксартрозов* фитотерапевта-невропатолога Владимира Овчарова;

– и, наконец, рассказ врача-онколога Сергея Цветкова о применении мускуса кабарги, медвежьей желчи и каменного масла при лечении *онкологических заболеваний*.

Пишите нам не только о проблемах, но и о победах, которые вы одержали над недугами. Наш адрес:

101000 Москва, а/я 216, журнал «Предупреждение Плюс».

Главный редактор журнала «Предупреждение Плюс»
Сергей АНДРУСЕНКО.

Следующий, 5-й номер журнала выйдет 18 мая 2009 г.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ЗА 2,5 МЕСЯЦА ОТ ВИТИЛИГО И АДЕНОМЫ

В прошлом, 3-м номере «Предупреждения Плюс» за 2009 год мы давали материал киевского травника Владимира Купчина по поводу лечения опухолевых процессов – преимущественно мастопатий, но не только. На сей раз Владимир Кириллович рассказал о своем опыте лечения витилиго и аденомы предстательной железы. Его опыт тем более интересен, что эту методику автор использовал для самого себя.

«ПР+»: Владимир Кириллович, а от чего появляются белые пятна на коже?

Владимир КУПЧИН: Причина заболевания до сих пор не установлена. Предпочтение отдается нейроэндокринным расстройствам, снижению в крови микроэлементов меди и железа, а также нехватке цинка. Другие причины – уменьшение или угнетение активности ферментов, участвующих в образовании пигмента меланина; нарушение нервно-сосудистой регуляции на местах депигментации, что, в свою очередь, приводит к нарушению трофики клеток-меланоцитов, вырабатывающих меланин. Некоторые авторы указывают на изменение нервных окончаний в местах витилиго, уменьшение потоотделения и салоотделения, а также снижение температуры тела в этих очагах. При пересадке кожи у здорового человека пораженная кожа приобретала нормальный вид, а у больного витилиго здоровая депигментировалась. Указывается также на нарушение функции печени и гормонального баланса, недостаточное усвоение витамина С. Некоторые специалисты связывают развитие витилиго с состоянием иммунной и нервной систем; важную роль играет наследственность: примерно 30% страдающих ви-

тилиго имеют родственников с этим заболеванием. У больных часто наблюдаются дисфункции щитовидной железы, злокачественная анемия, асептический менингит, повышенная светочувствительность глаз, дефекты слуха, гнездная плешивость.

«ПР+»: Все это интересно, конечно. И вы учитываете все эти факторы в вашей методике лечения?

В.К.: Естественно, однако давайте не торопиться – я обо всем расскажу подробно. Обычно пятна витилиго четко очерчены и располагаются симметрично. Чаще они появляются на тех участках, где кожа прилегает к костным выступам, вокруг глаз и рта, складках кожи и на местах повреждений. Волосы на депигментированных участках также становятся белыми.

Заболевание может усиливаться в результате физического или эмоционального стресса, после солнечного ожога, хирургической операции, после потери близкого человека. В появлении витилиго определенную роль могут сыграть воздействия химических веществ. Замечены случаи близости развития витилиго у переболевших когда-то псориазом.

«ПР+»: Что значит «близость развития» – это какой-то новый термин?

В.К.: Сейчас расскажу. В юности у меня был псориаз, от которого я успешно избавился, – вы писали об этом. А не так давно у меня появилось белое пятно на правом виске, на обеих руках, на левой ступне, я особого внимания этому не придал, но когда эти пятна начали прогрессировать – распространяться, да еще появились и вокруг глаз, и это начали замечать со стороны, я принялся за лечение. У меня по поводу витилиго наработка была. Некоторые пациенты, которые лечились у меня от псориаза, через 10-15 лет приезжали лечить витилиго, но чаще – их близкие по крови: братья, сестры, дети, которые псориазом не болели. Именно это я имею в виду под близостью развития.

«ПР+»: Понятно. Давайте теперь обратимся к лечению.

В.К.: Я назначал следующие препараты, которые давали неплохой результат, причем, по моим наблюдениям, эффект

лечения был сильнее у тех, у кого распространение депигментации было обширнее.

1. Ряска малая:

сделать порошок из высушенной ряски, смешать наполовину (по объему) с медом, принимать по 1 ч. ложке 3-4 раза в день в промежутках между приемами пищи.

2. Аралия + валериана:

настойки корней (как правило, 1:10), продаются в аптеках. Настойки смешать поровну и принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день до еды. Курс – 20 дней, перерыв 10 дней и повторить еще 2-3 курса с перерывами 10 дней после каждого курса.

3. Индивидуально я назначал *сбор трав* при сопутствующих хронических заболеваниях, которые зачастую могут стать причиной появления витилиго.Это травяные сборы и настойки при нарушении функций желудочно-кишечного тракта, мочеполовой и сердечно-сосудистой систем, органов дыхания, печени, щитовидной железы, нарушении обмена веществ и т.д. Как правило, везде присутствовал зверобой. Такой подход – лечение всего организма с применением вышеуказанных препаратов давал неплохой результат.

«ПР+»: Очень хорошо, только нельзя ли рассказать подробнее, как заготавливать ряску, какие брать растения для сбора – нас интересует все вплоть до лечения сопутствующих заболеваний. Какие, кстати сказать, были у вас?

В.К.: Как я уже сказал, болезнь витилиго настигла и меня. А кроме того, лет 5 назад у меня проявились симптомы *аденомы предстательной железы и простатита*: затруднительное мочеиспускание, частые позывы, особенно ночью, оседание в мутной моче хлопьев, ненормальный водородный показатель-Ph. Я пролечился сбором трав 3 месяца – и очень удачно. Но в последнее время такие же симптомы нет-нет, да и давали о себе знать, а тут еще и витилиго! Поэтому себе я назначил следующее лечение:

1. Лекарственный сбор:

трава зверобоя, цветки календулы, трава хвоща полевого, трава спорыша, кукурузные рыльца, ягоды шиповника.

Измельченная сухая трава берется в равных частях по объему, перемешивается. 5-7 штук ягод шиповника варить 20-30 минут в 0,5 л воды на малом огне, а в конце кипячения засыпать 1 ст. ложку смеси указанных трав, кипятить еще 3 минуты, настоять 1 час, процедить.

Утром натощак выпить 100 мл, вечером за час-два до сна – тоже 100 мл и по 100 мл 3 раза в день за 30 минут до еды. Принимал я его 2,5 месяца.

Этот сбор хорош при заболеваниях печени, почек, желудочно-кишечного тракта, легких, при нарушении обмена веществ, особенно при аденоме предстательной железы и простатите. Практически его можно применять всем при витилиго, для оздоровления вышеперечисленных органов.

Лечение простатита и аденомы, да и витилиго, будет еще успешнее, если принять 2-3 курса препарата *мумиё*, который есть в аптеках:

таблетку утром натощак и перед сном в течение 20 дней, перерыв 10 дней и курс повторить. Ежедневно в любое время сьедать небольшую луковицу.

2. Ряска малая:

по 1 ч. ложке 3-4 раза в день через 1,5-2 часа после еды принимал ряску с медом, в которую добавлял 15 капель 1%-го раствора медного купороса.

3. Наружное лечение.

Я втирал 2-3 раза в день в места витилиго:

зверобойное масло + спиртовой экстракт зверобоя + настойка кожуры ореха или настойка йода – компоненты смешиваются примерно поровну по объему и перед втиранием смесь встряхивается.

Потом втирается одно из рекомендованных при витилиго масел:

анисовое, или бергамотовое, или гвоздичное (продаются в аптеках). Я втирал анисовое.

Возможно, что без них можно и обойтись После втирания рекомендуется проводить *сеансы облучения ультрафиолетовыми лучами*. Лично я после втирания иногда (не специально) выходил на улицу при солнечной погоде и никаких других процедур не принимал. Кроме того, я употреблял (нере-

гулярно) салаты из тертой моркови, капусты, сельдерея и пастернака. Диеты никакой не придерживался.

«ПР+»: Как долго шло лечение?

В.К.: Через 1,5 месяца я получил приятно неожиданный результат: вокруг глаз, на виске и на стопе цвет кожи нормализовался, на левой руке пятна порозовели, а еще через месяц от белых пятен не осталось и следа. Цвет мочи стал соломенно-желтый, прозрачный, без осадка после отстаивания, ночные позывы прекратились, пришел в норму водородный показатель Ph, нормализовалось мочеиспускание; лучше стал функционировать желудочно-кишечный тракт.

«ПР+»: Владимир Кириллович, будьте все-таки любезны раскрыть тонкости заготовки и приготовления ряски и других составляющих вашей методики. Я знаю, что вы очень дотошный фитотерапевт.

В.К.: Ну хорошо, неизвестно только, кто из нас более дотошный. Итак:

НЕКОТОРЫЕ ТОНКОСТИ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПРЕПАРАТОВ

Ряска малая вылавливается в стоячих водоемах дуршлагом, отжимается, раза 3-4 промывается в чистой воде (можно в ванне), вновь руками отжимается, расстилается на чуть наклонной доске, чтобы вода сбежала. Нужно перемешивать ее раза 3-4 в сутки. Через 2-3 дня разложить на чистый лист или бумагу и высушить в проветриваемом помещении или в тени. Можно подсушить и в открытой духовке. Стакан перемолотой в кофемолке ряски смешать со стаканом меда, хранить при комнатной температуре.

Медный купорос - синий порошок, растирается в фарфоровой чашке. 1 ч. ложку порошка разбавить в 0,5 л горячей воды – получится 1%-й раствор медного купороса.

Зверобойное масло готовится из свежего зверобоя во время цветения: траву и цветки измельчают ножом, накладывают в банку не совсем плотно и заливают доверху подсолнечным маслом, а еще лучше – оливковым. На свету, на

солнце настаивают 14 дней, отжимают, через марлю процеживают. Это масло – прекрасное средство от ожогов, ран, трещин и при лечении витилиго.

Экстракт зверобоя: измельченная свежая трава помещается в стеклянную баночку. Заливается 70%-ным спиртом, настаивается в темном месте при комнатной температуре 2-3 недели, процеживается, трава отжимается.

Зверобойное масло и экстракт зверобоя готовить надо только из свежего растения, потому что биологически активное красное смолистое вещество *гиперицин*, содержащееся в траве и цветах, при высыхании травы теряется. Это вещество в основном и является лечебным началом. При втирании оно разносится по крови, возбуждая клетки-меланоциты для синтеза красящего кожу меланина.

Экстракт кожуры ореха грецкого: кожуру ореха можно использовать, начиная от молочного (раннего в июле) до осеннего, когда орех падает, измельчить. Накладывается чуть неполная банка, заливается доверху спиртом 70%. Настаивается 2 недели, процеживается, отжимается. Добавляется к маслу и экстракту зверобоя для втирания.

Владимир КУПЧИН,
фитотерапевт.
Беседовал Сергей АНДРУСЕНКО.

ЛЕЧИТСЯ ЭПИЛЕПСИЯ, И НЕ ТОЛЬКО!

Электромагнитное излучение волн миллиметрового диапазона в десятки тысяч раз меньше мощностью, чем у лампочки карманного фонарика. Однако оно на определенных частотах может оказывать значительное влияние на функционирование живых организмов любой сложности – от одноклеточных до многоклеточных, включая и организм человека. Этот феномен открыли ученые-физики, что дало толчок для исследования терапевтического эффекта этих волн при различных заболеваниях. Были получены поразительные результаты безмедикаментозного лечения язвы желудка и 12-перстной кишки, снималась абстиненция (зависимость) у наркоманов и алкоголиков, очень быстро заживлялись раны и язвы, уменьшались сроки лечения кожных заболеваний, происходило обезболивание при различных патологиях, мобилизовались резервные защитные силы организма.

В Киеве с 1986 года начал работать научный коллектив «Отклик». Коллектив объединил медиков, биологов, физиков, микробиологов, инженеров, травников – людей различных специальностей и направлений. Велись исследования, разрабатывалась малогабаритная аппаратура. Мне некоторое время пришлось работать в наркологическом отделении по исследованию воздействия вышеупомянутых волн на организм наркоманов и алкоголиков и снимать электроэнцефалограмму.

В клетках коры головного мозга – нейронах – накапливается электрический потенциал и наблюдаются непрерывные колебания с различной частотой (ритмом). Электроэнцефалограмма (ЭЭГ) позволяет записать эти колебания в

коре головного мозга в состоянии сна, покоя, бодрствования, возбуждения, а также осуществить временное слежение и проанализировать динамику после принятия лекарства или после каких-либо терапевтических процедур.

Эпилепсия, депрессия, неврастения, истерия, ипохондрия, гнев, эмоции, страх, шизофрения, головные боли, боязливость, агрессивность, рассеянность, подавленное настроение, неврозы, бессонница, головокружение, наркомания, алкоголизм – все перечисленные заболевания имеют одно общее свойство:

в клетках коры головного мозга в 2-3 раза увеличен электрический потенциал, волны носят пароксизмальный характер (с явлением приступа), снижена частота колебания. Доведение электрического потенциала до нормы любыми средствами приводит к выздоровлению.

Некоторые лекарственные препараты, особенно психотропные (нейролептики, транквилизаторы) влияют на ЭЭГ, могут снизить электрический потенциал, который приближается к норме у нейропсихических больных во время сна.

В 1991 г. мне попала в руки книжечка Дж.Дрейфуса «Прекрасный препарат оказался незамеченным» (изд. «Медицина», Москва, 1990 г.) Синтетический препарат *фенитоин* (США), а наш аналог – *дифенин*, предназначенный сугубо для лечения эпилепсии, излечивает не только эпилепсию, а много других заболеваний, которые перечислены выше. Препарат малотоксичен и не оказывает сильных побочных воздействий, как, скажем, транквилизаторы и психотропные средства, но все же... Я всегда предпочитал лечить препаратами из растений: они действуют на организм мягко, хотя и медленно, не оказывая негативных действий на другие органы и на организм в целом. Содержащийся в каждом растении комплекс биологических активных веществ лечит весь организм, а не одну болезнь. Препараты мочегонные, например, можно заменить многими растениями – спорышем, хвощом; седативные и снотворные – валерианой и синюхой; тонизирующие – аралией, женьшенем, лимонником; желчегонные – полынью и т.д.

Я подумал: а нельзя ли составить противоэпилептический препарат из растительных компонентов? Если и не аналог фенитоина (дифенина), то хотя бы что-то подобное, ведь в фитотерапии тоже много растений применяется при эпилепсии и нейропсихических заболеваниях, механизм действия которых не изучен. И я решил попробовать и посмотреть результат их действия на ЭЭГ.

Первым моим пациентом, вернее, пациенткой, оказалась женщина. Приехал я в свое село на Черкащину и зашел к приятельнице. Ей 55 лет, две дочки вышли замуж, лет 20 назад муж ее разбился на мотоцикле, жила она одна, вела свое хозяйство, и село знало ее как очень нервную, заводившуюся с полуоборота женщину с приступами истерики. Сидит она и грустит. Спрашиваю, что случилось? Она отвечает: купила месяца два назад поросенка, кормила, ухаживала, подрос хорошо, а вчера подох. Я ей сказал, что у меня есть американское средство, которое поможет ей выйти из грустного состояния.

«Как же оно мне поможет, – ответила она,– если я утром проснусь, а поросенка нет?»

Я приготовил свой препарат, вечером принес и дал ей выпить. Готовил так:

корни пиона, синюхи и солодки завернул по отдельности в тряпочку, побил молотком, пропустил через кофемолку, просеял через мелкое сито, остаток еще перемолол и просеял, а затем в ступке растер до пудры; перемолол я еще и *сухой ряски* и тоже растер. Взял порошки в равных частях, все тщательно перемешал.

Затем растер в ступке 1 таблетку дифенина и смешал с одной чайной ложкой приготовленной смеси. Это и есть доза на 1 прием.

Прихожу на следующий день к ней – совсем другое дело! Говорит, спала как убитая. Утром проснулась – в голове тихо и спокойно, ничто не волнует, какая-то легкость и беззаботность, и жить хочется. Какого-либо курса лечения она не проводила, иногда я ей привозил этот порошок, принимала она его на ночь при необходимости, и это давало положи-

тельный результат: стала моя приятельница в жизни намного спокойнее.

Однажды к наркологу, с которым я работал, пришел знакомый ему мужчина с 12-летней девочкой Юлей – это была его дочь. У нее случалось по 2-3 приступа эпилепсии в неделю. Лечится давно, безрезультатно, вот и пришел отец за помощью и советом, так как потерял всякую надежду. Нарколог указал на меня.

Сделал я порошок из пиона, ряски и солодки в равных частях, расфасовал по пол чайной ложки смеси на прием с измельченной половиной таблетки дифенина и назначил принимать 3 раза в день 2 недели.

Через 2 недели отец приехал и сказал , что это самое эффективное лекарство за всю историю их мучения. Девочка воспрянула. За две недели было 2 приступа. Выдал я еще на две недели таких же порошков – случился за это время 1 приступ. Затем выдал порошки в такой же дозе на месяц, но уже без дифенина. Через месяц отец девочки мне позвонил и сказал, что приступы прекратились. Рассказал я ему, как самому готовить лекарство, как принимать, жили они от Киева за 100 км, к сожалению, адреса я не записал, а было это в 1991 году.

Обращались по лечению эпилепсии знакомые моих сотрудников: мужчина 34 лет и женщина 29 лет, приезжие. В то время у меня препаратов не было. Я рассказал, как готовить лекарство, и они готовили сами, как описано выше.

Принимали по 1 ч. ложке порошка синюхи, пиона, ряски и солодки с 1 таблеткой дифенина 3 раза в день в течение 1 месяца, а затем без дифенина еще 2 месяца. Сообщали о хорошем результате.

В очередной приезд в село к маме к нам пришла женщина с мольбой о помощи ее сыну Сергею, 18 лет, только что окончившему школу. Что случилось? Скандалы отца и матери, отец ушел к другой по соседству; сын часто видел, когда отец проходил мимо его двора, и это сильно на него действовало. Стал задумчив, похудел, к вечеру наступали головные боли, сторонился людей, на ходу засыпал, а ночью не мог спать из-за головных болей.

Сделал я настойки 1:10, смешанные в равных количествах: синюха голубая, пустырник, пион (марьин корень), и Сергей принимал их в течение 10 дней по 40 капель 3 раза в день за 30 минут до еды.

Затем я ему привез порошок из вышеуказанных трав с дифенином, который он принимал 2 недели. И следующие 2 месяца он принимал порошок без дифенина: пион, синюха, ряска, солодка. Порошок запивал водой.

Через 3 месяца парень посвежел, поправился, пошел работать, на отца не стал обращать внимания, а его мать пришла ко мне, упала на колени, крестилась и совала кучу денег, от которых я отказался.

Бывали и у меня периоды невзгод, причинные и беспричинные, какого-то недовольства, тяжести на душе и, возможно, начинающейся депрессии. И я спасался этими препаратами.

Лечение эпилепсии для меня послужило стартовой площадкой для лечения многих заболеваний, которыми я занимаюсь сейчас, поскольку головной мозг – всему голова, и от приведения в норму его электрического потенциала зависит результат лечения патологий, не относящихся к нейропсихическим.

В наши противоопухолевые фитопрепараты биолар и инол входят и синюха голубая (Polemonium coerulium), и пион – марьин корень (Paeonia anomala), о которых я сказал выше, а также омела белая, полынь горькая, которые являются эффективными при лечении неврастении и эпилепсии.

Владимир КУПЧИН,
фитотерапевт.
Материал готовил Сергей АНДРУСЕНКО.

«ПР+»: Если у вас будут вопросы к Владимиру Кирилловичу, вы можете связаться с ним по телефону в Киеве: (8-1038-044) 546-61-98. E-mail: VKupchin@i.ua

ТАНДЕМ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ НА СЛУЖБЕ У ЗДОРОВЬЯ

Токсический зоб

«Здравствуйте, дорогая редакция, совсем недавно узнала о существовании такого замечательного журнала «Предупреждение Плюс», а до этого выписывала всегда вестник «ЗОЖ». Теперь подписалась и я, и двое моих знакомых. Хочу обратиться к доктору Костерову. У меня повышенное содержание йода в щитовидной железе (узловой зоб). Узнала об этом совсем недавно, а то считала, что из-за климакса меня все время в жар бросает. У нас большой город, а фитотерапевта нет. Эндокринолог в лечебную силу трав не верит, говорит, что только операция мне поможет.

В 2007 году узел на щитовидке был твердый, а через год стал мягким. Я врачу не стала говорить, что принимала настойку золотого уса и другие растительные препараты, так как она не верит в народные рецепты. Сейчас пользуюсь рецептом доктора Костерова из журнала №5 за 2008 год (стр. 51-53): зюзник – 3 части, пустырник – 2 части, дурнишник – 2 части, корни лопуха – 1 часть. Непонятно одно: зачем в сборе дурнишник, когда у меня и без того повышенное содержание йода, если он считается йод-травой?

Расскажите подробнее о лечении моего недуга, можно ли мне принимать настойки пчелиного подмора и золотого уса?»

Адрес: Власовой Е.Н., 654000 Кемеровская обл., г. Новокузнецк, а/я 99/364.

При заболевании щитовидной железы принято говорить преимущественно о двух ее формах, а именно: протекающих на фоне повышенного содержания в крови тиреоидных гормонов (гипертиреоз) и пониженном (гипотиреоз). Содержание же

йода не всегда коррелирует с глубиной и видом заболевания, поэтому при лечении и ориентируются не на содержание йода, а на тиреоидные гормоны (T_3, T_4, ТТГ), хотя без йода функционирование щитовидной железы невозможно. Да и зоб может появиться как при недостатке тиреоидных гормонов, так и при их избытке. Количество йода в крови может зависеть от степени его усвоения организмом, от различной активности его выведения (в основном печенью и почками). Так, известно, что в массовом порядке наблюдается эндемический зоб в регионах с дефицитом йода в почве, воде. Вообще с йодом в настоящее время большая путаница. Считалось, что при гипотиреозе легко справиться с болезнью за счет ликвидации дефицита йода, употребляя йодированную соль. Более того, в масштабах всей страны проводили профилактику (йодирование соли) и настоятельно рекомендовали ее употреблять в пищу. Но оказалось, что неорганический йод плохо усваивается организмом и совершенно не решает проблемы. Другое дело – йод в органически связанной форме, например, в морской капусте, ламинарии, или в йодсодержащих лекарственных растениях, таких, как лабазник (корни) или терн (плоды).

Вообще простому обывателю лучше не погружаться в глубины научного обоснования диагностики и лечения болезни.

Использование лекарственных растений для лечения щитовидной железы связано не только с содержанием в них йода, но и с регулирующим влиянием на обменные процессы, в том числе и йодообменные Характерно, что такое замечательное лекарственное растение, как дурнишник, прекрасно показало себя при лечении гипофункции щитовидки. Но я, как и многие другие фитотерапевты, заметил благотворное действие дурнишника и при гиперфункции железы. Очевидно, кроме содержания йода в дурнишнике он еще нормализует обменные процессы, именно поэтому я ввожу его в сбор при гипертиреозе. Тем не менее наряду с дурнишником добавляю и зюзник, который очень активно снижает гиперфункцию щитовидки и работает как бы в тандеме с дурнишником, у которого повышенное содержание йода. И в сборе, который я приводил в одном из выпусков «Предупреждения Плюс», зюзник ставлю на первое место и беру его 3 части, больше, чем остальных. Сбор этот выглядит следующим образом:

зюзник – 3 части, пустырник – 2 части, дурнишник – 1 часть, корни лопуха – 1 часть, душица – 2 части.

Узел же щитовидной железы можно блокировать

компрессами на ночь настойки сабельника болотного, который обладает рассасывающим действием.

Вообще при лечении токсического зоба, а разговор идет именно о нем, применяются следующие лекарственные растения:

боярышник, будра, валериана, донник, дурнишник, душица, зверобой, календула, мелисса, ландыш, омела белая, подорожник, полынь, пустырник, ромашка, рябина черная, сушеница, туя, тысячелистник, чистотел, шалфей, шиповник.

Имея такой большой выбор, во избежание привыкания к растениям можно систематически обновлять сборы, ибо для лечения нужно пройти продолжительный курс, порядка полутора лет. Заодно скажу, что, несмотря на определенную эффективность лечения лекарственными травами, их нужно рассматривать только как вспомогательное средство в дополнение к базисной терапии, например мерказолилом.

При тиреотоксикозе часто больные жалуются на сбои в работе сердечно-сосудистой системы, психические расстройства, плохой сон, снижение работоспособности, выраженную усталость. В этом случае можно воспользоваться таким средством.

Взять по 50 мл настоек валерианы, пустырника, боярышника, смешать их, добавить 30 мл корвалола, перемешать и принимать по 1 ч. ложке, разводя в 1/3-1/2 стакана воды, 3 раза в день за 30 минут до еды.

При выраженных приливах к голове использовать гомеопатическое средство гамелис+.

Теперь о возможности использования настойки пчелиного подмора при токсическом зобе. Да, считается эффективным

делать на ночь ежедневно компрессы на область щитовидной железы для рассасывания на ней узлов.

Целесообразно при заболеваниях щитовидной железы ношение янтарных бус или бус, сделанных из коры дуба.

Виктор КОСТЕРОВ,
апифитотерапевт, кандидат биологических наук.

В ОБЪЯТИЯХ МОРФЕЯ

Бессонница

«Предупреждение Плюс»: Ученые когда-то подсчитали, что человек проводит треть своей жизни во сне. Кажется, терять такую часть времени в объятиях Морфея (бог сна в древней мифологии) – непозволительная роскошь. Так, наверное, думают трудоголики и прочие «борцы» за активный образ жизни. Была даже придумана теория: если спать в ванне с теплой водой, то на сон тогда уходит в два раза меньше времени. Но почему-то эта и подобные теории не нашли большого количества последователей, а вот число пациентов с нарушениями сна в последнее время стало неуклонно расти. Может, во всем виноваты пресловутый экономический кризис и андронный коллайдер, которыми нас пугают с экранов телевизоров, или мы сами недооцениваем целительное действие сна на наш организм?

Своими соображениями на эту тему делится врач высшей категории, фитотерапевт Андрей Николаевич АЛЕФИРОВ.

Человек устроен так, что нуждается в отдыхе. Сон – это единственно возможный способ полноценно отдохнуть. Причем самый «продуктивный» сон приходится на период с 22 до 7 часов, поэтому «жаворонки» находятся в более выгодном положении по отношению к «совам». Возможно, им стоит задуматься над тем, чтобы постепенно перестроить свой временной график? Организму для полного восстановления необходимо не менее 8 часов глубокого сна. А пожилым людям – и того больше – 10 часов. Отдых должен быть регулярным и эффективным, в противном случае уставший организм не выдерживает нагрузок и дает сбои.

Сначала начинает страдать нервная система. Невыспавшийся человек раздражителен, агрессивен, вял, не спо-

собен к продуктивному труду. В силу того, что в настроении его преобладают негативные эмоции, коммуникабельность у него резко падает. Из-за этого возникают многочисленные конфликты в коллективе и в семье.

ЧЕМ ЧРЕВАТА БЕССОННИЦА

В дальнейшем, если бессонница принимает хронический характер, возникает устойчивое нарушение функции нервной системы, принимающее болезненное состояние. Это называется *невроз*.

И, наконец, как следствие невроза – *хронические заболевания внутренних органов*. Концепция психосоматической патологии на настоящий момент уже завоевала свои позиции. Роль нервно-психического фактора в возникновении и развитии таких заболеваний, как гипертоническая болезнь, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, диффузный токсический зоб и так далее, давно доказана и не вызывает сомнений.

Мы провели цепочку патологических событий, начиная отсчет собственно от бессонницы как от первого звена.

Действительно, нарушения сна могут быть первичными, связанными с нарушением функции определенных отделов центральной нервной системы.

Считается, что в мозге человека имеется специальная структура, а точнее, функциональное образование, поддерживающая всю нервную систему в состоянии активности. Это образование называется ретикулярная формация. Понятно, что в случаях, когда ретикулярная формация почему-то не отменяет своего стимулирующего влияния, может возникать бессонница.

ЧТО ТАКОЕ ЦИРКАДНЫЙ РИТМ

Все прекрасно знают, что сон наступает не только тогда, когда человек сильно утомлен. Даже не столько. Обычно сон – вещь еженощная, то есть носит ритмичный характер. В

норме сон приходит к нам примерно через каждые 15-16 часов, независимо, сильно мы устали или нет.

Такая суточная ритмика получила название циркадного (или иногда говорят «циркадиадного») ритма.

Все в природе колеблется в своих биологических ритмах. Амплитуда и частота колебаний ритмов бывает разная.

Есть точка зрения, нашедшая свое научное подтверждение, что ритмами в человеческом организме «заведует» эпифиз. По-другому этот маленький орган, расположенный в мозге, называют шишковидной железой.

Эпифиз вырабатывает определенные вещества в крайне малых концентрациях. Эти вещества как раз и обладают способностью поддерживать биологические ритмы.

Некоторые ученые считают, что человек стареет и умирает от того, что эпифиз перестает вырабатывать свои вещества в должных количествах. Из-за этого амплитуда наших ритмов уменьшается. Организм, как биологическая система, замедляет свой ход и в конце концов останавливается.

В реальной жизни это выглядит так. Человек заболевает какой-либо болезнью, в принципе, даже не важно, какой. Со временем, по ходу прогрессирования заболевания, появляется симптом, характерный для всех хронических болезней. Ночного сна нет, а днем – выраженная сонливость и снижение работоспособности.

Получается, что циркадный ритм как бы «размазан» по нашему времени.

«УБАЮКИВАЮЩИЕ» ТРАВЫ

Переходя непосредственно к теме лечения бессонницы травами, нужно отметить, что исключительное применение истинно седативных и снотворных растений возможно при первичной бессоннице. Если же нарушения сна связаны с какой-либо соматической патологией, например с колитом, то лечение нужно начинать отсюда.

Заболеваний, приводящих к нарушениям сна, довольно много. Разбирать лечение каждого отдельного такого забо-

левания в рамках нашей статьи мы не можем, так как это весьма обширная тема.

Поэтому рассмотрим способы и средства травяного лечения, предпринимаемые непосредственно по поводу бессонницы.

Основу составляют травы для внутреннего применения. Дополнительно к ним используют средства народной физиотерапии – примочки, ванны, подушки с травой, курения.

Если рассматривать средства для внутреннего применения в историческом плане, то еще со времен древних греков и Авиценны чемпионом по снотворному действию считался **снотворный мак** (Papaver somniferum). Почти все снотворные рецепты Авиценны включают мак в той или иной форме.

Действующим веществом мака являются алкалоиды, входящие в состав опия. Данный факт объясняет, почему на современном этапе растение практически не применяется. Опий вызывает наркотическую зависимость. Наркомания, мало известная во времена Абу Али ибн Синны, стала серьезной социальной проблемой нашего времени.

Случай с маком – ярчайшая иллюстрация русской народной поговорки: «Заставь дурака Богу молиться – он себе лоб расшибет».

Я имею в виду тот факт, что люди издревле применяли препараты мака для ликвидации бессонницы и лучшего не знали. В маленьких, лечебных дозах, даваемых редко и только по показаниям, мак зависимости не вызывал. Человек же поставил все с ног на голову и получил проблему, решить которую пока не в состоянии.

Сейчас сеять снотворный мак разрешено только на специальных строго охраняемых государственных плантациях.

Некоей альтернативой (весьма слабой, нужно заметить) выступает близкий родственник снотворного мака – **мачок желтый**. Это дикорастущее растение. Его используют в виде отвара травы и цветков.

Интересно, что всем известный **чистотел** также относится к семейству маковых. Мало того, он содержит многие алкалоиды, характерные для снотворного мака. Однако со-

держание их так незначительно, а основные алкалоиды настолько токсичны, что применение чистотела со снотворной целью невозможно.

Насколько старинно применение мака, настолько же старинно и применение другого знаменитого растения. Речь идет о **валериане лекарственной** (она же кошачья трава, котовник, трясовичная трава, сокоприточная трава, чертово ребро).

Аптечные препараты валерианы в виде сухого или жидкого экстрактов известны многим. Однако при желании можно собрать корни с корневищами дикорастущего растения или даже вырастить на собственной даче из семян. Из корней валерианы делают всевозможные домашние лечебные формы.

Так как валериана является эфиросодержащим растением, то препараты из нее нужно готовить при низких температурах экстракции в закрытом сосуде. Например, можно провести настаивание корней на холодной воде в течение нескольких часов.

В народе используются не только корни валерианы. Цветки и трава также идут в ход. Впрочем, содержание активных веществ в этих частях невелико, и, соответственно, препараты менее эффективны.

Семейство валериановых не ограничивается в своих щедротах к человеку только лишь одной валерианой.

Патриния средняя, прозванная в народе каменной валерианой, обладает высочайшими седативными и снотворными свойствами. Некоторые исследователи считают, что патриния в 7-10 раз эффективнее, чем ее знаменитая родственница.

Для приготовления препаратов из патринии, так же как в случае с валерианой, берут корни с корневищами растения.

Принимать по 20 капель спиртовой настойки 3 раза в день за 30 минут до еды.

Патринию легко узнать. Внешне она очень похожа на обычную валериану. Только цветки у нее не нежно-розовые, а ярко-желтые. Очень характерный лимонно-желтый цвет имеет стебель растения. Кроме того, в отличие от цветков

валерианы, источающих довольно приятный запах, патриния пахнет, прямо скажем, не очень.

Неплохим снотворным действием обладает **синюха голубая**. Это травянистое растение, которое можно встретить на сухих лугах. Голубой она названа по цвету своих цветков. Действительно, лепестки синюхи окрашены в небесно-голубой цвет.

Взять 6 г корневищ с корнями на 1 стакан воды, кипятить на водяной бане 20-25 минут в закрытой посуде, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

С лекарственной целью используются корни с корневищами синюхи. Заготовка сырья может оказаться весьма хлопотным занятием, так как корни синюхи очень тонкие, волосовидные, а корневище маленькое.

Отличные лечебные свойства данного растения, изученные и подтвержденные в эксперименте, заставили людей позаботиться о создании культурных плантаций синюхи. Помимо седативного эффекта синюха обладает выраженным отхаркивающим действием. Это сочетание делает ее незаменимой при лечении коклюша и других заболеваний, сопровождающихся изнуряющим ночным кашлем.

Синюха входит в схему лечения *язвенной болезни желудка* и *двенадцатиперстной кишки* в качестве *седативного средства*.

Для этого синюху применяют в виде порошка корней по 1/2-1 ч. ложке после еды.

Другое замечательное растение, обладающее помимо массы замечательных свойств снотворным эффектом, это **шлемник байкальский**. Используют отвары и водочную настойку корней шлемника.

2 ст. ложки измельченных сухих корней шлемника восточного залить 400 мл воды, кипятить на слабом огне 3-4 минуты, настаивать 1 час, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3-4 раза в день.

Свойство шлемника *понижать артериальное давление* делает его незаменимым в лечении бессонницы у лиц, страдающих гипертонической болезнью, а также в *климактерическом периоде*.

Если о шлемнике и синюхе слышали немногие, то **хмель и душица** знакомы всем. Эти простые растения, обладающие хорошими снотворными свойствами, как правило, применяются в виде отваров внутрь.

Взять 2 ч. ложки шишек хмеля на 1 стакан кипятка, настаивать 2-3 часа, процедить. Принимать по 1/4 стакана до еды 3 раза в день или весь стакан за 1 час до сна.

Взять 2 ст. ложки сухой травы душицы на 1 стакан кипятка, настаивать 1-2 часа, процедить. Принимать в теплом виде за 20-30 минут до еды по 1/2 стакана 3-4 раза в день.

Однако бытует и другой способ их применения.

Высушенными шишками (соплодиями) хмеля или травой душицы набивают наволочку, делают подушку, на которой потом и спят.

Душица и хмель, как и другие седативные растения, например **мелисса** или **мята**, могут быть использованы при приготовлении ванн для купания малышей, страдающих расстройством сна.

Для приготовления ванн готовят настой хмеля или душицы из расчета 5-6 ст. ложек сухого сырья на 1 л воды. Настаивают 30-40 минут. Затем приготовленный настой выливают в ванну, куда уже налита чистая вода для купания.

Возвращаясь к травяным средствам для внутреннего приема, нужно вспомнить о средствах, имеющихся в аптеках. Это довольно внушительный арсенал: настойки пиона, овса, боярышника, препараты страстоцвета (пассифлора инкарнатная), например новопассит, препараты зверобоя продырявленного (например негрустин).

Что касается последнего средства, то это средство в большей мере антидепрессивного плана.

Тем не менее простые водные отвары зверобоя из расчета 1 ст. ложка сухого сырья на стакан воды – старое и проверенное средство от бессонницы. Такой чай принято выпивать на ночь вприкуску с 2 ч. ложками меда.

Раз уж мы вспомнили о чаях, то нельзя не остановиться на замечательном успокаивающем и снотворном напитке –

копорском чае. Так называют горячий настой листьев **кипрея**, по-другому иван-чая.

С кипреем связана интересная история. Копорские мужики еще во времена царя-батюшки собирали листья кипрея, сушили их определенным образом. В результате чего листья приобретали сходство с обычным черным чаем. Затем кипрей под маркой черного чая продавался на рынке.

Со временем обман был открыт. Однако, учитывая замечательные целебные свойства кипрея, открытые копорскими жителями, царь разрешил им продолжать торговлю чаем, который уже официально стали называть копорским. Мало того, с тех пор копорчане торговали чаем беспошлинно.

Заканчивая тему снотворных растений, нужно упомянуть, что некоторые из них приобретают свои свойства, будучи приложенными в виде примочек к голове. Еще Авиценна указывал на снотворные свойства примочек с отварами **донника и ромашки**. Нужно помнить и использовать и эту возможность.

Взять 5 ст. ложек смеси на 1 л воды. Выдержать 5-7 минут под закрытой крышкой на медленном огне. Охладить. Смочить вафельное полотенце и обернуть голову на 15 минут.

Все рецепты, указанные в статье, применяются эпизодически или короткими курсами до 2 недель. По мере устранения бессонницы отменяются.

Желаю вам спокойного и освежающего сна.

Андрей АЛЕФИРОВ,
врач высшей категории,
ученый секретарь секции фитотерапии
Санкт-Петербургского
научного общества терапевтов им. С.П.Боткина.

КАК ПЕРЕЛОМИТЬ ХОД БОЛЕЗНИ, УМЕЛО СОЧЕТАЯ АНТИБИОТИКИ С ТРАВОЛЕЧЕНИЕМ

Пневмония

Минувший XX век, принесший с собою инсулин, антибиотики, гормональные препараты, по-своему расставил акценты в медицине.

Больные, привычно считавшиеся неизлечимыми и погибавшие очень рано, сейчас живут не один десяток лет. Недуги, вызываемые микроорганизмами, нередко заканчивались гибелью больного, а в случае выздоровления почти всегда делали человека инвалидом на всю жизнь.

К категории таких болезней можно смело отнести и пневмонию.

Безусловно, новые средства лечения, входящие в повседневную практику врача, со временем формируют устойчивый стереотип восприятия болезни обывателем.

Я думаю, что если задаться целью и провести опрос среди населения на тему «Какое заболевание, на ваш взгляд, является страшным» и попросить оценить его «опасность» по пятибалльной шкале, то на первые места, скорее всего, выйдут СПИД, онкология, инфаркт миокарда. Про пневмонию вряд ли вообще кто-нибудь вспомнит. В лучшем случае ее оценят на «двоечку», сразу после ОРВИ.

Это вполне объяснимо. Современные антибиотики при правильном их назначении в подавляющем большинстве случаев позволяют уже на второй-третий день приема переломить ход болезни, а положенные при пневмонии три недели «больничного» вообще мало кто высиживает.

Даже современные классификации делят пневмонии на те, что можно лечить дома (то есть без ежеминутного врачебного контроля), и их большинство, и те, что нуждаются в обязательном больничном уходе (меньшинство).

А ведь еще каких-то 70-80 лет назад воспаление легких протекало очень тяжело и характеризовалось изрядной смертностью...

Вот что значит для человечества открытие антибиотиков.

Конечно, были и есть примеры неправильного и чрезмерного назначения антибактериальных препаратов, вызывающего серьезные побочные эффекты. Многие обыватели стали пренебрежительно относиться к этим медикаментам. Люди норовят проигнорировать назначение антибиотиков, предписанное врачом.

Хочу обратить внимание: пневмония – не тот случай!

ПНЕВМОНИЯ ДОЛЖНА ЛЕЧИТЬСЯ АНТИБИОТИКАМИ!

В связи с этим тема статьи звучит именно как «особенности траволечения», подразумевая вспомогательное значение трав при пневмонии.

Безусловно, в доантибиотиковую эру существовали методики лечения, которые давали неплохой лечебный эффект. Однако надежность и быстрота эффекта антибиотиков вытеснили травы из активного применения. Это привело к тому, что старые способы лечения воспаления легких мало кто помнит даже среди травников. Попытаемся их восстановить.

Итак, что же такое воспаление легких?

Пневмонии острые (воспаление легких) – это различные по этиологии и патогенезу острые экссудативные воспалительные процессы, локализующиеся в паренхиме и интерстициальной ткани легкого, характеризующиеся клиническими и рентгенологическими признаками уплотнения легочной ткани.

Причиной пневмонии могут быть бактерии, вирусы, хламидии, риккетсии, микоплазмы, грибки и паразиты.

Кроме того, пневмония может быть аллергической, физической (вызванной облучением или высокой температурой), химической (от воздействия токсических веществ и газов).

Есть пневмонии дисциркуляторные, которые возникают у обездвиженных больных, после перенесенного инфаркта миокарда.

При аспирационной пневмонии воспаление легочной ткани вызывается попаданием в альвеолы рвотных масс. Еще есть послеоперационные, травматические, обструктивные и другие виды вторичных пневмоний.

Первичными пневмониями являются те, что вызываются инфекционными агентами.

Острые пневмонии заканчиваются выздоровлением в течение 4 недель. В противном случае говорят либо о затяжном течении, либо о хронической пневмонии.

Существуют разные клинико-морфологические варианты пневмонии. В этом случае в зависимости от того, где локализуется воспаление, формируется клиническая картина заболевания.

При очаговой пневмонии поражение захватывает легочную ткань внутри легкого, обычно в нижних долях.

При крупозной пневмонии воспаление ткани легкого развивается ближе к поверхности легкого и таким образом захватывает серозную оболочку легкого, которая называется плеврой. Может развиваться плеврит.

КЛИНИЧЕСКАЯ КАРТИНА ЗАБОЛЕВАНИЯ

Пневмония в основном характеризуется симптомами поражения дыхательной системы (кашель, одышка) и симптомами общей интоксикации.

Общая интоксикация проявляется в слабости, утомляемости, резком снижении работоспособности, подъеме температуры тела нередко до высоких цифр, ознобе, головной боли, раздражительности, ухудшении сна, снижении аппетита.

Как мы видим, признаки общей интоксикации аналогичны таковым при любом другом инфекционном заболевании. Однако при пневмонии они могут иметь более выраженный и упорный характер.

В последнее время в связи с появлением разного рода антибиотиков, применяемых достаточно часто по всевозможным поводам, произошли некоторые изменения в восприимчивости человеческого организма к тому или иному микроорганизму. Изменились и сами микроорганизмы. Поэтому нередко встречаются пневмонии, при которых симптомы общей интоксикации выражены умеренно и даже слабо.

Среди симптомов поражения органов дыхания ведущее место занимает *кашель*.

Как правило, в начале заболевания кашель сухой, нередко приступообразный. Со временем в ходе лечения кашель становится влажным и не таким мучительным, как в первые дни. Наблюдается отхождение мокроты.

По *характеру мокроты* можно косвенно судить о причине заболевания. Так, бактериальные пневмонии имеют склонность к образованию гнойной мокроты зеленого или желтого цвета. Вирусные пневмонии до момента присоединения бактериальной инфекции сопровождаются отхождением слизистой мокроты. Такая мокрота обычно прозрачная, светлая.

Белая непрозрачная мокрота, отходящая в виде плотных сгустков, по форме напоминающих цилиндр, чаще всего сопровождает грибковое поражение легких, например аспергиллез.

Смена кашля с сухого на влажный, а также динамика цвета мокроты от гнойной до серозно-слизистой светлой свидетельствуют о разрешении пневмонии.

Крупозная пневмония, при которой поражается плевра, протекает, как правило, тяжелее, чем очаговая. Симптомы общей интоксикации выражены сильнее.

Кашель сухой, а когда становится влажным, мокрота имеет ржавый вид. Возникает интенсивная боль в грудной клетке на стороне поражения, усиливающаяся во

время кашля, при дыхательных движениях на высоте вдоха. Поэтому больной старается щадить и обездвиживать больную сторону. Как правило, он лежит на пораженном боку.

Одышка, обычно мало выраженная при очаговой пневмонии, при крупозной пневмонии появляется рано и может нарастать по мере развития плеврита.

ТРАВОЛЕЧЕНИЕ ПНЕВМОНИИ

Траволечение при пневмонии носит вспомогательный характер и дополняет собой антибактериальную терапию. Исключительно редко траволечение может использоваться как единственный вид терапии в случаях выраженной аллергии больного на любые антибактериальные препараты, если при этом пневмония имеет легкое течение.

Направления фитотерапии пневмонии выглядят следующим образом:

1. Антибактериальное действие.
2. Ликвидация общей интоксикации.
3. Смягчающее и отхаркивающее действие.
4. Неспецифическое противовоспалительное действие.

Выбирая травы, соответствующие каждому из лечебных направлений, можно составить требуемый лечебный сбор.

Подавляющее большинство трав, используемых для лечения заболеваний дыхательной системы, обладают комплексом эффектов, позволяющим перекрывать практически все направления терапии.

Так, выраженным *антибактериальным, противовоспалительным и отхаркивающим* действием обладают **багульник болотный (побеги), чабрец ползучий (трава), цетрария исландская (слоевище), мать-и-мачеха (лист), эвкалипт шариковый (лист).**

Аналогично действует **шалфей лекарственный**. Однако он обладает свойством *«сушить» кашель*. Поэтому использовать его в первую фазу болезни, когда кашель без мокроты, бывает нецелесообразно.

Совсем другое дело – **донник лекарственный**, который замечательно снимает воспаление, приводя к *размягчению очага воспаления в легочной ткани.*

Аналогично, по мнению Авиценны, действуют растения, дающие в отваре слизь. Например, **алтей лекарственный (корень), солодка голая (корень), дягиль лесной (корень), подорожник большой (лист, семена), семена льна**. Эти же растения применяются для *смягчения кашля* и обладают *противовоспалительным действием* на слизистую оболочку бронхов.

Мощное *противовоспалительное действие* на легочную ткань оказывают растения, содержащие циноглоссин. Это сам **чернокорень** (Cynoglossum), **окопник лекарственный, синяк обыкновенный, живокость полевая**. Растения ядовиты!

Особое место среди *противовоспалительных* трав, применяемых при пневмонии, занимают кремнийсодержащие растения. Они не только *уменьшают отек легочной ткани* и обладают системным *мочегонным действием*, что хорошо для ликвидации общей интоксикации. За счет кремния такие растения обладают свойством активировать альвеолярные макрофаги – клетки иммунной системы, съедающие микроорганизмы и продукты распада легочной ткани.

Эти растения – **хвощ полевой (трава), спорыш**, он же горец птичий (трава), **медуница лекарственная**, которая по-латыни называется Pulmonaria, что значит легочница.

Безусловно, могут использоваться растения с каким-либо одним свойством. Например, *отхаркивающие*: **термопсис (лист), череда трехраздельная (трава), анис (семена), копытень европейский (лист).**

Последнее растение (копытень) обладает также свойством угнетать кашлевой центр в продолговатом мозге, поэтому используется при навязчивом приступообразном кашле. Растение ядовито!

Аналогично действует **мачок желтый** за счет содержащегося в нем глауцина. Мачок желтый входит в состав известного препарата «Бронхолитин».

Можно составить такой сбор:

Фиалка (трава) – 2 части; копытень (корень) – 1 часть; донник – 2 части.

1 ст. ложку смеси залить стаканом воды, настоять 40 минут под закрытой крышкой. Пить по 1/4 стакана 3-4 раза в день курсом 3-5 дней.

Один из замечательных рецептов старой медицины – настойка плодов или травы **переступня белого**, который еще иногда называют адамчиком. Бриония (латинское название переступня) обладает выраженным противовоспалительным действием на серозные оболочки. Поэтому средство было поистине незаменимым при крупозной пневмонии. Растение ядовито!

Сейчас бриония широко используется только гомеопатами.

Есть еще один очень действенный рецепт старой медицины, оставшийся только у гомеопатов. Рецепт обладает сильнейшим противовоспалительным действием на легочную ткань.

В соответствии с этим рецептом на ранних сроках (в первый-второй день) болезни, когда у больного наблюдается сильный жар и интоксикация, ему дают настойку **аконита реповидного**.

Для этого 15-20 капель 10%-ной настойки капают на полстакана воды и дают пить больному через каждые полчаса – час по маленькому глотку, пока не появится сильный пот.

Как только пот появился, аконит заменяют на красавку, которую также дают в виде маленьких глоточков воды, куда накапано 20 капель настойки.

Красавку дают, пока не упадет температура тела.

По свидетельству документов, русский врач В.И. Даль, больше известный как автор «Толкового словаря», таким способом вылечил своего сына от пневмонии.

Оба растения очень ядовиты!

ЛИКВИДАЦИЯ ОБЩЕЙ ИНТОКСИКАЦИИ И ПРОТИВОКАШЛЕВЫЕ СРЕДСТВА

Рекомендации здесь будут такие же, как и при лечении бронхита и других простудных заболеваний.

Побольше пить напитков, содержащих витамин С, например, клюквенный или брусничный морс, отвар

плодов шиповника, кисель из плодов рябины или калины, смородины.

Применять мочегонные растения (хвощ полевой, пырей ползучий, брусничный лист).

Применять потогонные и жаропонижающие растения (лист малины, липовый цвет).

Можно порекомендовать вкусный, приятный и полезный чай.

Плоды рябины, плоды шиповника, плоды смородины черной – всех поровну.

Поварить на медленном огне 10 минут. Пить по 1 стакану 3 раза в день. Курс – до 10 дней.

В заключение нужно отметить, что некоторые люди склонны к частым пневмониям, а в отдельных случаях вообще речь идет о хроническом заболевании. Во многом такое течение болезни обусловлено недостатками в *иммунологической защите* против возбудителей болезни.

Поэтому важным направлением в лечении таких больных становится иммунотерапия с помощью таких растений, как **родиола розовая, элеутерококк колючий, молочай Палласа, левзея сафлоровидная, женьшень**.

Измельченный корень молочая Палласа настоять на водке в течение 10 дней в темном месте из расчета 5 г корня на 200 мл водки. Принимать по 1,5 мл в сутки (можно за 1 раз, а можно разбить на 3 приема). Полезно настойку молочая добавлять в отвары других трав. Курс – 2-3 недели.

Эти же растения показаны в фазе реконвалесценции (восстановления) пневмонии.

Андрей АЛЕФИРОВ,
врач высшей категории,
ученый секретарь секции фитотерапии
Санкт-Петербургского
научного общества терапевтов им. С.П.Боткина.

Связаться с Андреем Николаевичем можно по телефонам: 8 (921) 795-0-295, 8 (812) 269-17-68.

НАШИ МЕТОДИКИ РАБОТАЮТ

ЖИЗНЬ ПРОДОЛЖАЕТСЯ!

«Предупреждение Плюс»: **В № 1 за 2009 г. в материале «Плоскоклеточный неороговевающий рак корня языка» было опубликовано письмо с просьбой о помощи нашей читательницы из Омской области Ираиды Павловны Подворной. На ее вопросы ответил врач высшей категории А.Н. Алефиров.**

Прошло немного времени, и Ираида Павловна вновь прислала в редакцию письмо. Честно сказать, мы были удивлены скорыми результатами от рекомендаций Андрея Николаевича. Однако письмо есть, и не верить его автору у нас нет никаких оснований.

«Уважаемые члены редакции журнала «Предупреждение Плюс», благодарим вас за опубликованное письмо в вашем журнале № 1 за 2009 г. (стр. 46-50). Благодарим от всего сердца врача высшей категории, ученого секретаря секции фитотерапии С.-Петербургского научного общества терапевтов им. С.П. Боткина Андрея Алефирова. Спасибо за поддержку, добрые слова и напутствия. Жизнь продолжается!!! На дворе весна. Надеемся на помощь матушки-природы.

Анализы крови, мочи – нормальные. Настрой позитивный!

Еще раз благодарю вас всех за добрые дела. Желаю здоровья, процветания вашему журналу.

С уважением Подворная Ираида Павловна».

Адрес: Подворной Ираиде Павловне,
646165 Омская обл., Любинский р-н,
с. Новоархангелка, ул. Мира, д. 15.

К ЧЕМУ ПРИВОДЯТ ОСЛОЖНЕНИЯ ПОСЛЕ ГРИППА

Ревматоидный полиартрит, вертеброгенная невралгия

«Здравствуйте, редакция журнала «Предупреждение Плюс». Спасибо вам за то, что вы есть, что не оставляете чужие беды без внимания, даете всем людям доступные советы, помогаете добрым словом.

Вот и я решилась написать вам про свою беду, может быть, вы и мне что-то посоветуете.

Мне 80 лет, бабушка пятерых родных внуков и двух приемных, трижды уже прабабушка. Хочется помогать и дальше растить малышей, да вот здоровье стало подводить. В 1982 году врачи признали у меня ревматоидный полиартрит. Очень болели в то время суставы рук. В настоящее время беспокоят суставы ног, но это еще полбеды. Самое страшное – у меня постоянно «горит» спина уже на протяжении последних двух лет. Врачи поставили диагнозы: вертеброгенная невралгия (такого я не слышала ни разу), остеохондроз грудного отдела позвоночника, правосторонний сколиоз, астено-невротический синдром. Я ходила и на иглоукалывание, и на массаж, принимала 3 недели грандаксин по 0,05 мг 3 раза в день, но улучшения самочувствия пока нет.

Прошу вас, посоветуйте что-нибудь от моего недуга, может быть, кто-то имеет схожие симптомы болезни. Заранее всем благодарна».

Email oed@grnt.ru
Адрес: Балашовой Евдокии Васильевне, 430016 Мордовия, г. Саранск, ул. Пролетарская, д. 79, кв. 54.

«Предупреждение Плюс»: **В нашей редакционной почте немало писем с просьбой дать рекомендации по лечению ревматоидного полиартрита. Надо сказать, что недуг за последнее время сильно помолодел. Но мы выбрали именно письмо Евдокии Васильевны, потому что она четко и грамотно описала историю болезни. Мы всегда готовы помочь нашим читателям, но, увы, порой не так-то просто бывает разобраться в «потоке сознания», который выливается на нас со страниц письма. Поэтому старайтесь четко формулировать свои мысли и просьбы, а мы уж найдем хорошего специалиста в той или иной области.**

Ревматоидный полиартрит – поражение суставов, возникающее чаще всего как осложнение после перенесенных инфекционных заболеваний. Трудно представить себе, что грипп, перенесенный «на ногах», со временем может напомнить о себе таким серьезным недугом. Поэтому всегда нужно помнить о том, что любое недомогание организма – ломота костей, насморк, повышение температуры, боль и першение в горле и пр. – является симптомами вирусной инфекции, лечение которой должно проводиться так же тщательно, как любого другого недуга. А ведь многие считают: подумаешь, простуда, и продолжают ходить на работу, учебу, не помогая организму справиться с болезнью.

Теперь конкретно о ревматоидном полиартрите. Больные этим заболеванием должны находиться под активным диспансерным наблюдением, цель которого – предупреждение обострений и осложнений болезни. Необходимым условием предупреждения новых обострений является ликвидация в организме больного очага инфекции.

Профилактика рецидивов проводится антибактериальными препаратами.

Однако не стоит забывать и о лекарственных растениях, ведь их целебные свойства в лечении суставных патологий были известны издревле. Какие же это травы и как правильно составить сбор?

Прежде всего следует позаботиться о своем иммунитете, то есть взять травы, обладающие *иммуностимулирующим* действием. Такими свойствами обладают, например, **эхинацея** и **хвощ полевой**. Причем, если эхинацея является декоративным растением, требующим особого ухода, то хвощ полевой – довольно распространенный сорняк, особенно на кислых почвах.

Наверное, многие огородники, пытаясь избавиться от хвоща, собирают его и относят в компостные кучи, даже не подозревая, какое это целебное растение. При сушке хвоща следует помнить, что нельзя допускать соприкосновения его с какой бы то ни было поверхностью. Другими словами, хвощ надо сушить «на весу»: связать в пучки и подвесить в темном, хорошо проветриваемом месте.

Далее, возьмем в сбор травы, обладающие *бактерицидным* действием. В этом плане совершенно незаменимым будет **зверобой**. Можно добавить и другие травы *антисептического* действия, например, **клевер красный, ромашка безъязычковая** и другие.

Конечно же нельзя обойтись и без *противовоспалительных* компонентов.

И тут нам опять помогут сорняки – **мокрица**, самый распространенный сорняк, является очень эффективным противовоспалительным средством.

Кроме того, при заболеваниях суставов можно порекомендовать **шалфей** и **таволгу вязолистную**.

В качестве *болеутоляющих* средств можно взять **мяту перечную, кипрей узколистный, лапчатку гусиную**.

Таким образом, можно составить следующий сбор:
одуванчик лекарственный (корень, лист) – 3 части;
шалфей лекарственный – 2 части;
таволга вязолистная – 3 части;
зверобой продырявленный – 2 части;
ромашка безъязычковая – 1 часть;
хвощ полевой – 2 части;
мята перечная – 2 части;
кипрей узколистный – 1 часть.

2 ст. ложки сбора залить 0,5 л крутого кипятка, настаивать, укутав, 2 часа, процедить, принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 15-20 минут до еды.

Курс лечения – от 3 до 5 недель.

Это что касается приема внутрь.

Для наружного применения в виде компрессов, растираний можно рекомендовать настойку **белого донника**.

Возьмем сухую траву донника белого, заполним ею стеклянную литровую банку и зальем спиртом или водкой. Настаивать будем в темном месте в течение 2-3 недель, затем процедим и будем использовать для растираний, компрессов больных суставов.

Больным ревматоидным полиартритом следует обратить внимание и на свое питание.

Диета должна содержать большое количество белков и витаминов, особенно витамина С.

Кстати сказать, не все знают, что обычный картофель по содержанию витамина С не уступает цитрусовым, надо только правильно его сварить.

Для сохранения витаминов овощи, в том числе и картофель, следует бросать в кипящую воду.

Что же касается других проблем нашей читательницы, в частности, такого диагноза, как *вертеброгенная невралгия*, то здесь помогут, пожалуй, только сильные медикаментозные препараты. Конечно же в качестве дополнительного средства можно рекомендовать травы, обладающие *болеутоляющим* действием, такие, как **мята, кипрей, гусиная лапчатка**.

Травы взять в равных соотношениях, 2 ст. ложки сбора залить 300 мл крутого кипятка, настаивать, укутав, 2 часа, процедить, выпить отвар небольшими глотками в течение дня.

Для облегчения состояния при *остеохондрозе* можно использовать растения, выводящие из организма соли. И опять же не обойтись нам без самого злостного сорняка – **пырея**.

Корневища пырея очистить от грязи, мелко порезать и заварить крутым кипятком из расчета 1 ст. лож-

ка лекарственного сырья на 1 стакан кипятка. Курс лечения – 5-6 недель.

Можно использовать и другие растения: **лист березы, траву хвоща, лист брусники** и другие.

Травы взять в равных соотношениях, 2 ст. ложки сбора залить 300 мл крутого кипятка, настаивать, укутав, 2 часа, процедить, выпить отвар небольшими глотками в течение дня. Курс лечения – 5-6 недель.

Татьяна НИКОЛЬСКАЯ,
фитотерапевт, кандидат биологических наук.

Желающие задать вопрос автору могут позвонить по тел: 8-496-425-81-59 с 18 до 20 часов московского времени.

ОДУВАНЧИК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ

Одуванчик, кто не знает это солнечное растение? Как прекрасно выглядит весенний луг, на котором, как множество маленьких солнышек, разбросаны эти первые весенние ярко-желтые цветы. А кто из нас в детстве не любил плести венки из цветков одуванчика? Но, оказывается, одуванчик, такой простой и всем хорошо знакомый, является уникальным целебным растением.

Лекарственным сырьем служат корни и надземная часть растений. Корни выкапывают осенью, отряхивают от земли, обрезав надземную часть и боковые корни, моют в холодной воде, подвяливают на воздухе несколько дней, пока из них не перестает выделяться млечный сок. Затем их сушат, разложив тонким слоем на бумаге или ткани, на чердаках с хорошей вентиляцией или под навесом. Можно сушить корни одуванчика в печах или сушилках с хорошей вентиляцией при температуре 60-70^0 С, сухие корни должны быть светло- или темно-бурыми, без запаха, на вкус горькими. Срок хранения сырья 5 лет.

Листья заготавливают с начала цветения растения, очищают от примесей, желтых и увядающих частей растения, подвяливают на открытом воздухе и сушат в хорошо проветриваемом помещении или сушилке. Хранят в плотно закрытой стеклянной или деревянной таре 2 года.

Ранней весной полезно употреблять сок из листьев одуванчика. Он обладает *укрепляющим* свойством, полезен при *воспалении желудка с пониженной кислотностью*. Его используют как *слабительное* средство при хронических запорах и как *желчегонное* при заболевании печени и желчного пузыря.

Для этого листья хорошо промывают, выдерживают 20-30 минут в концентрированном растворе по-

варенной соли, вновь промывают в холодной воде, ошпаривают кипятком, пропускают через мясорубку, отжимают через плотную ткань, разбавляют водой в соотношении 1:1 и кипятят 2-3 минуты. Принимают по 1/4 стакана 2 раза в день за 20 минут до еды.

Оказывая воздействие на обмен электролитов, сок одуванчика способствует *снижению болей в суставах при подагре*. Его применяют как *потогонное, жаропонижающее и мочегонное* средство. При употреблении сока и настоя корня одуванчика у кормящих матерей увеличивается образование молока.

Одуванчик (лист и корень) обладает также широким спектром лечебного действия, *усиливает аппетит* и *регулирует моторную и секреторную функции желудочно-кишечного тракта*, оказывает *желчегонное, слабительное, мочегонное действие*. Одуванчик *выводит из организма токсины*, то есть обладает антитоксичными свойствами. Как и многие другие лекарственные травы, одуванчик оказывает *ранозаживляющее, противовоспалительное действие*, а также *потогонное, антигельминтное, лактогонное* (увеличивает выделение молока у кормящих матерей), *успокаивающее, отхаркивающее, антиаллергическое, жаропонижающее, противосклеротическое*; кроме того, одуванчик улучшает общее *состояние кожи*, усиливает *деятельность поджелудочной железы* и *повышает выделение инсулина*, то есть оказывает также *противодиабетическое* действие.

Млечный сок одуванчика применяется наружно для *выведения угрей, веснушек*. Лист одуванчика *повышает обмен*, его можно в сочетании с другими компонентами, такими, например, как **крапива, кукурузные рыльца, черника, хмель**, использовать для улучшения обмена веществ при избытке веса.

С этой целью из всех имеющихся в наличии указанных компонентов взять 2 ст. ложки сбора, залить 1,5 стакана кипятка, настаивать, укутав (или в термосе), 2-3 часа, процедить, пить по 1/3 стакана 4 раза в день.

При *атеросклерозе*, а также для его профилактики используют сухие корни одуванчика:

пропускают корни через мясорубку, принимают порошок по 1 ч. ложке 3 раза в день до еды, запивая водой.

Отвар корней одуванчика рекомендуется пить при *кожных сыпях, угрях, нарушениях обмена веществ*:

1 ст. ложку измельченных корней залить 1 стаканом горячей воды, кипятить на умеренном огне 15 минут, процедить, пить по 1/2 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды.

При *экземе* рекомендуется

отвар корней одуванчика и лопуха, взятых по 1 ст. ложке на 3 стакана кипятка. После того как настой простоял несколько часов (можно оставить на ночь), кипятить 10 минут, оставить на 20 минут, процедить, пить по 0,5 стакана 5 раз в день.

Кроме того, при *экземе* используют мазь:

мед смешать с порошком корней одуванчика, наложить на больное место, подержать 1,5-2 часа, после чего смыть теплой водой.

Лист и корень одуванчика используют как *жаропонижающее* при простудных заболеваниях:

2 ст. ложки сырья залить 300 мл (1,5 стакана) горячей воды, подержать 0,5 часа на водяной бане, настаивать 1,5-2 часа, процедить. Пить по 1/2 стакана отвара (доведя объем до 1 стакана), добавив 2 ч. ложки меда, 4 раза в день.

Как антитоксическое средство, *для выведения шлаков*, токсинов используют отвар корней и травы одуванчика:

6 г сухого измельченного сырья на 1 стакан воды, кипятить 15 минут, настаивать 30 минут, процедить, довести объем до исходного. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

При *неврозах* принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды отвар корней и травы.(Приготовление описано выше).

При *гипертонической болезни* I и II стадии применяется отвар травы и корней одуванчика:

6 г сухого измельченного сырья на 1 стакан кипятка, 10 минут кипятить, процедить, пить по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

Одуванчик – незаменимое средство при *атеросклерозе* сосудов мозга и сердца. В этих случаях приготавливают отвар корней и травы, как в первой рекомендации, и принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день.

При *хронической коронарной недостаточности:*

порошок из сухого размолотого корня растения на кончике ножа развести в 1/2 стакана воды, принимать 3 раза в день.

При болях в *кишечнике, метеоризме, гастрите с пониженной кислотностью, атоническом запоре, геморрое*

принимают отвар корней и травы по 1 ст. ложке 3 раза в день, заваривая 6 г сухого сырья стаканом горячей воды, после 20-минутного кипячения процедить, довести объем до исходного.

Точно так же заваривать, с той лишь разницей, что кипятить не 20 минут, а 10 и принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день, рекомендуется отвар корней и травы как *желчегонное* средство при хроническом гепатите, опухоли печени, холангите, холецистите.

Такой же отвар по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды рекомендуется принимать при *туберкулезе легких* и *легочном кровотечении*.

При *уретрите, цистите, воспалительных процессах в почках:*

принимают отвар коней и листьев одуванчика по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды, а также свеженатертый корень – на кончике ножа за 30 минут до еды 2 раза в день.

При *сахарном диабете* отвар корней и травы одуванчика, заваренный обычным способом, принимают 3 раза в день до еды по 1 ст. ложке.

Для снижения болей в суставах при *подагре* рекомендуется

сок одуванчика по 1/4 стакана 2 раза в день за 20 минут до еды, а также отвар корней и травы по 1/3-1/2 стакана 3 раза в день до еды.

В дерматологической практике при *фурункулах* накладывается компресс из отвара корней и травы одуванчика:

12 г сухого измельченного сырья залить стаканом горячей воды, кипятить 15 минут, настаивать 30 минут, процедить.

Как *противоаллергическое* средство отвар корней и листьев одуванчика можно использовать как наружно, как и внутрь при аллергическом диатезе.

Для наружного использования:

3 ст. ложки сухого измельченного сырья залить 1 стаканом кипятка, держать 30 минут на водяной бане, процедить, охладить, довести объем до исходного. Обычный курс лечения - от 3 до 5 недель. При необходимости курс можно повторить.

Можно также наружно использовать мазь из порошка корней одуванчика на меду (см. выше). Кроме того, хорошо помогает отвар, приготовленный из расчета

2 ст. ложки сырья на 300 мл кипятка (далее, как обычно), пить по 1/4 стакана 4 раза в день.

Лист и корень одуванчика благодаря наличию отхаркивающего действия, а также противовоспалительного, хорошо применять при кашле, сопровождающем заболевания органов дыхания (*бронхит, трахеит, бронхотрахеит*). Заварить и пить так же, как это описано в случае простуды. При *сильном тяжелом сухом кашле* очень хорошо сочетать корень одуванчика с корнем **пырея ползучего**.

Для этого нужно взять по 1 ст. ложке измельченных корней каждого растения, залить 300 мл крутого кипятка, кипятить на слабом огне 20 минут или выдержать на водяной бане 30 минут, настаивать 1-1,5 часа, процедить, пить по 0,5 стакана (доведя отвар кипятком до объема одного стакана и добавив меда 2-3 ч. ложки) 4-5 раз в день.

При *гельминтозах* показан отвар корней и листьев одуванчика:

2 ст. ложки на 1 стакан кипятка (заваривать, как описано выше), рекомендуется пить натощак по 1/2 стакана , далее в течение дня 2 раза по 1/4 стакана до еды.

При *анемии* (малокровии) рекомендуется отвар корней и листьев одуванчика:

настоять 1,5 ст. ложки на 1 стакан кипятка, пить по 1/4 стакана 4 раза в день,

а также хорошо употреблять в сочетании с **клевером**:

2 ст. ложки смеси из корней, листьев одуванчика и сухого сырья клевера (все компоненты взять поровну) залить 1,5 стакана кипятка, держать на водяной бане 20-30 минут, охладить, процедить, пить по 1/4 стакана 4 раза в день до еды. Можно в сбор добавить лист **смородины**.

При заболеваниях *печени* и *желчного пузыря* корень и лист одуванчика можно заваривать в такой пропорции:

1 ст. ложка сырья на 1 стакан кипятка и пить по 2 ст. ложки отвара 4 раза в день до еды.

При *желчекаменной болезни* корень и лист одуванчика рекомендуется заваривать из расчета:

2 ст. ложки на 300 мл кипятка, пить по 1/4 стакана 3 раза в день.

Можно также приготовить сбор, включив в него помимо корней и листьев одуванчика такие компоненты, как **хвощ, лист березы, мокрица, гусиная лапчатка, корень шиповника**. Готовить отвар надо следующим образом:

взяв поровну корни одуванчика и шиповника (по 1 ст. ложке), залить 300 мл кипятка, кипятить на умеренном огне. Затем 1 ст. ложку сбора, приготовленного из остальных взятых поровну компонентов, хорошо перемешанных, залить горячим отваром корней одуванчика и шиповника, настаивать 2-3 часа, процедить, пить по 1/3 стакана 3-4 раза в день до еды за 15-20 минут.

При *почечнокаменной болезни* можно заваривать и пить отвар корней и листьев одуванчика:

2 ст. ложки на 1 стакан кипятка, пить по 2 ст. ложки 4 раза в день.

Можно добавить в сбор **гусиную лапчатку, спорыш, сушеницу, хвощ**. Заваривать и пить так же, как только один одуванчик.

Для повышения *работоспособности* и устранения переутомления можно заваривать лист и корень одуванчика в сборе с **березовым листом и иван-чаем**.

Взять все компоненты поровну, перемешать, 2 ст. ложки сбора залить 1,5 стакана кипятка, настоять, процедить, пить по 1/3 стакана 3 раза в день.

Вот такие удивительные лекарственные свойства у знакомого всем нам с детства одуванчика.

Интересно, что одуванчик используется и для приготовления очень полезных блюд. Например, можно приготовить салаты из одуванчика. Только обязательно нужно листья одуванчика предварительно вымочить в холод-

ной воде для удаления горечи. А дальше – как фантазия сработает:

можно к измельченным листьям одуванчика добавить зеленый лук, свежий огурец, заправить растительным маслом или сметаной, а можно и майонезом и – приятного вам аппетита, а заодно и хорошего здоровья.

Татьяна НИКОЛЬСКАЯ,
фитотерапевт, кандидат биологических наук.

Фото растения смотрите на 4-й стр. обложки.

ГРУДНОЕ МОЛОКО – ВЕЛИКАЯ МУДРОСТЬ ПРИРОДЫ

– Что вы сделали для того, чтобы ваш ребенок был здоровым?

– Все, – ответите вы, – он посещает спортивные секции, гуляет на свежем воздухе, ест вкусную и разнообразную пищу, которую вы с такой любовью ему готовите. А как вы ждали его! Прислушивались к каждому его движению, пытались почувствовать, как бьется его сердце, ходили на специальные занятия для беременных, смотрели на красивые вещи, много читали и слушали классическую музыку, старались не делать резких движений, как можно более спокойно реагировали на происходящее вокруг. Конечно же ели мясо, фрукты, молоко и никаких цитрусовых! Правильно?

А помните, как ваш ребенок появлялся на свет? Да, всякая мама скажет, что такое забыть довольно трудно. Вы старались правильно дышать, как учили в школе для беременных, слушались акушерку и врача. И наконец услышали желанный первый крик – родился ваш ребенок! А что произошло в следующую минуту? Перерезали пуповину – последнее связующее звено между матерью и ребенком, а потом его унесли мыть, взвешивать, пеленать... Да мало ли какие процедуры выполняют с младенцем в первые минуты его пребывания в этом мире. А когда его дали вам на руки, приложили к груди? Был ли он с вами рядом все пять дней в роддоме или детей привозили на каталке каждые три часа на положенные пятнадцать минут, а потом собирали и увозили? Помните слова неонатальных медсестер: «режим», «кормление по часам», «докорм», «прикорм», «допаивание»... Не правда ли, страшновато звучит, но вместе с тем – насколько обыденно!

Наконец, дождавшись прививки БЦЖ, вы уезжаете домой. Там вас встречают радостные бабушки, тетушки и все остальные родственники и соседи, которые конечно же знают и понимают гораздо больше вашего в воспитании и взращивании крепкого потомства. Здесь продолжается то же самое: маме – фрукты и еда за двоих (кормит все-таки), малышу – капля яблочного сока, морковное пюре, соски, пустышки, бутылочки, а также специальную машинку, чтобы подогревать молочную смесь, прежде чем давать ее ребенку. И через некоторое время выясняется, что молока у матери становится все меньше, малыш сосет совсем неохотно и гораздо больше радуется, когда заботливая бабушка засовывает ему в рот бутылочку со сладкой смесью. Грудное молоко пропадает, да и кому оно нужно, раз ребенок добровольно (!) отказывается от него? Все довольны: и новорожденный, и мама, и окружающие.

Такую картину можно наблюдать во многих семьях: и на периферии, и в столице, и в самом престижном родильном доме, и на фельдшерско-акушерском пункте, единственном в таежном поселке. И никому невдомек, что такое положение дел просто недопустимо в стране, ратующей за демографическую политику и стремящейся во что бы то ни стало улучшить качество жизни своих граждан. Так вот, начинать это надо «с нуля», с той самой точки отсчета – с родильного зала.

Как же нужно вести себя медперсоналу, чтобы удовлетворить самую взыскательную и образованную маму? Давайте разберемся.

ЧЕЛОВЕК РОДИЛСЯ!

Не имеет значения, рожали вы в «сладких муках», как писал А.К. Толстой, или лежали на столе, а опытный хирург делал кесарево сечение.

Предварительно узнайте, каким методом проводят обезболивание, и соглашайтесь на эпидуральную анестезию. Это не так больно, как многие рассказывают, главное – чтобы анестезиолог был опытным.

Прежде чем перерезать пуповину, малыша должны положить матери на грудь. Это так называемый контакт «кожа к

коже». Ребенок почувствует «тактильную радость» и будет привыкать к новому ощущению – это поможет впоследствии при проведении болезненных процедур: сидя у мамы на руках, он не будет долго и натужно плакать.

Поцелуйте это новое существо: говорят, поцелуй матери в первые несколько минут после рождения может изменить всю жизнь ребенка!

Теперь можно отдавать малыша неонатологу: его взвесят, измерят, помоют. Затем его должны принести вам. Продолжение постоянного контакта с матерью очень важно в психологическом аспекте. Такие дети растут более уверенными и спокойными, им реже снятся кошмары, они не боятся одиночества, когда мама на некоторое время уходит, более открыты и общительны.

В течение часа-полутора после рождения ребенок успеет прийти в себя от «родового шока» и уже сознательно ощутить близость матери. Это служит продолжением внутриутробной связи и сигналом к дальнейшему выживанию. Конечно, ему захочется кушать. Поэтому его нужно незамедлительно приложить к груди. Раннее прикладывание не только стимулирует образование и секрецию молока, но и способствует более быстрому отделению плаценты, профилактике послеродовых кровотечений у рожениц. Для матери кормление грудью тотчас после рождения является главным положительным фактором, способным снять состояние «утомления» в связи с родовой деятельностью.

Новорожденный сразу не наестся до отвала. Цель сейчас другая: нужно, чтобы он слизал те несколько драгоценных капель молозива, которые уже успели выделиться из материнского соска. Молозиво в отличие от молока не такое густое, в нем мало жиров и углеводов, зато много белка и солей. А белок в нем тоже особый – это иммуноглобулины, Т- и В-лимфоциты, то есть те антитела и клетки иммунитета, которые призваны защищать ребенка первые полгода его жизни. Кроме того, в первый час после родов на ареоле соска появляются лактобактерии – это те микроорганизмы, которые должны первыми попасть в пищеварительный тракт малыша, чтобы обеспечить нормальное его

функционирование. То есть формируется нормальная микрофлора кишечника и создается адекватный иммунный ответ.

Теперь вы поняли, насколько важно прикладывать ребенка к груди сразу после рождения?

ЧТО ДАЕТ ТЕСНЫЙ КОНТАКТ МАТЕРИ С РЕБЕНКОМ

Практике совместного пребывания в родзале и манипуляциям первичного туалета новорожденных на животе матери в значительной мере способствует создание индивидуальных родильных залов.

В выборе роддома руководствуйтесь не наличием душа в палате, а возможностью совместного пребывания – это гораздо важнее.

Что такое совместное пребывание?

В послеродовой палате люльку с ребенком располагают рядом с кроватью мамы. Таким образом, вы можете слышать голос своего ребенка, в ответ у вас будет вырабатываться молоко. Несмотря на малый объем молозива в первые трое суток после родов, частое прикладывание новорожденного к груди (не реже 10-12 раз в сутки) в период адаптации обеспечивает необходимое количество калорий и иммунную защиту ребенку. В современной практике практически повсеместно введено эксклюзивное кормление – другими словами, по первому требованию младенца. Тесный контакт с ребенком способствует и обретению мамой навыков ухода за новорожденным.

Почему так важно совместное пребывание? Прежде всего в целях исключения контакта новорожденного с другими детьми. Даже в четырехместной палате этот контакт ограничивается тремя соседями, а не тридцатью, как в «отделениях новорожденных». Нужно помнить, что возбудители тех инфекций, которые распространены в больницах, «по воздуху не летают», иными словами, передаются контактно-бытовым путем: через руки персонала, предметы ухода за детьми (кипяченные в одной кастрюле бутылочки, игрушки). Соответственно, и заболеваемость, в первую очередь кишечными инфекциями, среди таких деток гораздо выше.

Чтобы не быть голословными, приведем пример: в 1989 году в столице Кении г. Найроби располагался только один бесплатный госпиталь для рожениц. На 75 койках всегда находилось 150 (!) родильниц, остальное – вполне традиционное: детское отделение на столько же кроваток (это были брезентовые гамачки), молочная комната, палата интенсивной терапии. Частота инфекционно-воспалительных заболеваний (ИВЗ) составляла 15%.

Эксперты ВОЗ ликвидировали детские койки и молочную комнату, на этих же площадях расставили еще 75 кроватей, положили на них родильниц, раздали им их собственных детей, внедрили вскармливание по первому требованию, сохранили раннюю выписку (через сутки после родов женщины уходили домой, в полное отсутствие санитарно-гигиенических условий). Через год ИВЗ новорожденных снизилась до 1,1%!

По М.Ю. Лермонтову, «все это было бы смешно, когда бы не было так грустно». Почему? Объяснение простое. С чем борются сейчас все просвещенные акушеры-гинекологи и педиатры? С искусственным вскармливанием. А откуда оно взялось?

ИСКУССТВЕННОЕ ПИТАНИЕ: КОМУ ЭТО ВЫГОДНО?

Многим кажется смешным в начале XXI века говорить о природном предназначении женщины – материнстве. Сейчас представители «слабого пола» в мировой экономике играют не меньшую роль, чем мужчины, занимают лидирующие позиции на политической арене. Вспомнить хотя бы Кондолизу Райс, Хиллари Клинтон, Ципи Ливни, Раису Горбачеву, Валентину Матвиенко и многих других. Светский стиль заставляет ускорять ритм жизни. О декретном отпуске не может быть и речи. Более сознательными мамами грудное молоко сцеживается в бутылочки и оставляется в качестве питания ребенку на время их отсутствия; менее образованные женщины покупают смеси и делают себя полностью свободными

от забот о кормлении малыша. Еще в 70-х годах прошлого века отмечено, что, к сожалению, естественное вскармливание и у нас, и за рубежом все больше и больше сокращается, и очень большое число детей, особенно в больших промышленных городах, с 2-3 месяцев получают докорм, а нередко переводятся на искусственное вскармливание.

Борьбу за грудное вскармливание возобновили в восьмидесятых годах.

Грудное вскармливание по сравнению с индустрией детского питания является малозатратной и высокоэффективной технологией, равных которой в снижении младенческой заболеваемости и смертности, а также в закладывании фундамента здорового биологического и социального начал просто нет. Лактирующие женщины теоретически способны количественно произвести незаменимого грудного молока в объеме, вполне сопоставимом с молочно-товарным производством, например, коровьего молока в России.

Однако возможности высоких технологий в эпоху бурной индустриализации стали мощной конкурирующей системой, пропагандирующей «высококачественную» альтернативу грудному молоку в виде искусственных смесей. Рынок заменителей женского молока базируется на сухом коровьем; по доходности он сопоставим с самыми выгодными секторами не только легальной, но и подпольной экономики. Это и очень спекулятивная реклама: кто не согласится, что, судя по расшифрованному недавно генетическому коду человека, мы очень близкие родственники с коровами, свиньями, а также остальными обитателями скотного двора. Обилием умных слов и фактов, выгодных конкретным фирмам, пиарщики славились всегда. В конце января 2009 года промелькнула новость о том, что благодаря скрещиванию генетического материала человека и козы будет произведена попытка воссоздать человеческое материнское молоко, но в организме коз. Но помните, что на данный момент это лишь попытки ученых. Если реклама козьего молока, идентичного женскому, появится в ближайшие две недели, не ведитесь на уловки рекламщиков.

ДЕФЕКТЫ ВСКАРМЛИВАНИЯ

Однако в совокупности с мощной рекламной кампанией, развернутой в отношении продукции этой отрасли (банки детского питания, бутылки, соски), насаждаемой дистрибьюторами уже в родильном отделении, как и информация об «аналогичности» свойств и максимальной приближенности синтетического детского питания к материнскому молоку, сделали то, что сейчас мы вынуждены преодолевать. Двадцать лет борьбы за грудное вскармливание не привели к идеальному результату: 97% грудного вскармливания! Это наша цель, а не лозунг. Мы хорошо знаем частоту гипогалактий (малого количества грудного молока). Это всего лишь 3%. Остальное – дефекты вскармливания!

А между тем широко распространено представление о высокой частоте гипогалактии, которое наносит большой урон грудному вскармливанию. Доказательства того, что гипогалактия имеет место не более чем у 3% женщин, можно почерпнуть из источников практически вековой давности. Так, по утверждению С.М. Ямпольского (1913), каждая женщина, за редким исключением, наделена способностью к кормлению грудью: «настоящей агалактии не существует: терпением и настойчивостью можно увеличить секрецию каждой грудной железы настолько, что возможно будет полное или частичное вскармливание ребенка грудью матери»[1].

Недостаточность молока у матери носит приобретенный характер и во многом обусловлена отсутствием у женщины доминанты лактации, поздним и неправильным прикладыванием младенца к груди в родильном доме, редкими кормлениями, ранним и необоснованным введением докорма заменителями женского молока.

А как, скажите, его можно заменить, если молоко матери имеет уникальный состав белков, жиров, углеводов и минералов, необходимых именно этому младенцу? Помимо всего

---

[1] *Все же в приложении вы обязательно найдете традиционные сборы трав, которые нужно применять в том случае, если вы подозреваете у себя гипогалактию.*

прочего, грудное молоко служит «живой субстанцией». Еще раз подчеркиваем, что его состав во многом аналогичен крови: в нем содержатся элементы клеточного и гуморального иммунитета, гормоны, ферменты, способствующие росту и развитию ребенка.

ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ КОЭФФИЦИЕНТ ИНТЕЛЛЕКТА

А теперь – о том, почему ребенок начинает капризничать и отказываться от груди.

Чтобы ребенок успокоился, вы даете ему соску. Если вводите прикорм, то подаете его в бутылочке. Потрогайте резиновый наконечник, сожмите его. Он мягкий и упругий. Не надо напрягаться, чтобы сосать его. Не то, что материнский сосок – здесь надо прикладывать усилия. А теперь попробуйте детскую смесь. Сладкая? Да. И ребенку поэтому она нравится гораздо больше, чем ваше молоко: не сладкое, да еще и с таким трудом достающееся. Малыш ведь пока не настолько рационально размышляет, чтобы предвидеть, что у тех его ровесников, которые делали усилия и сосали мамину грудь, коэффициент интеллекта (IQ) будет гораздо выше.

Немалую роль в убеждении (или разубеждении) молодой мамы в преимуществах и пользе грудного вскармливания играют средний медицинский персонал и бабушки. Последние – потому что родили в «советских» роддомах своих детей, отбыли в декрете положенные 56 дней и вышли на работу, оставив детей опять же бабушкам или сдав в ясли, где малышам давали соски или хлебный мякиш. Они другого пути не знают и руководствуются фразой: «Я тебя так вырастила, и вроде неплохо получилось». Медсестер неонатальной службы тоже можно понять (но с трудом). Каждый их день был наполнен раздачей и сбором младенцев, промыванием глазок фурацилином, ежедневным взвешиванием и тому подобными хлопотами. А теперь оказывается, что все впустую или даже во вред? Конечно, они сопротивляются. Но это ни в коем случае не оправдывает их агрессивных

воздействий на мать и дитя: только демонстрирует нежелание услышать доводы мировых экспертов и принять более правильную линию поведения, то есть абсолютный непрофессионализм. Ведь весь день вместо кипячения бутылочек можно посвятить объяснению мамам, как правильно пеленать младенца, как прикладывать его к груди, следить за ним, купать, в каких случаях бежать к врачу, а когда можно обойтись средствами из домашней аптечки – да мало ли что может рассказать попросту более опытная женщина, к тому же с медицинским образованием.

Никогда не было в мире альтернативы грудному вскармливанию и никогда не будет. Собака никогда не сунет своему щенку в пасть цветок ромашки только потому, что это полезно. Она будет кормить его своим молоком, в котором за день до того, как у щенков откроются глазки, начинают вырабатываться антистрессовые вещества. Вот одно из бесчисленных доказательств мудрости Природы.

От всей души надеемся, что грамотные читательницы журнала «Предупреждение Плюс» сознательно отнесутся к рождению своих детей, внуков и наконец поймут (если еще не сделали этого) ценность такого подарка свыше, как грудное молоко – вещество, полезнее которого самые талантливые химики пока не синтезировали.

ПРИЛОЖЕНИЕ
НАРУШЕНИЯ ЛАКТАЦИИ
ГИПОГАЛАКТИЯ

Сбор 1.

Аниса плоды – 2 части, укропа плоды – 2 части, пажитника сенного семена – 2 части, фенхеля плоды – 3 части.

1 ч. ложку измельченной смеси залить 200 мл кипятка, настаивать 20 минут, остудить. Пить по 200 мл настоя 2–3 раза в день.

Сбор 2.

Аниса плоды – 1 часть, фенхеля плоды – 1 часть.

Принимать, как предыдущий сбор.

Сбор 3.

Аниса плоды – 1 часть, мелиссы листья – 2 части, фенхеля плоды – 4 части.

Плоды растолочь в ступке, смешать с листьями. 1 ч. ложку смеси залить 200 мл кипятка, настаивать 20 минут, остудить. Пить по 200 мл настоя 2–3 раза в день.

Сбор 4.

Аниса плоды – 1 часть, укропа плоды – 1 часть, фенхеля плоды – 1 часть, душицы трава – 1 часть.

Принимать, как предыдущий сбор.

ГИПЕРГАЛАКТИЯ

Сбор 1.

Ореха грецкого листья – 1 часть, хмеля соплодия – 2 части, шалфея листья – 2 части.

1 ч. ложку смеси залить 200 мл кипятка, настаивать 20 минут, остудить, процедить через марлю. Пить по 200 мл настоя 2–3 раза в день до прекращения лактации.

В.Е. РАДЗИНСКИЙ, заслуженный деятель науки РФ, доктор мед. наук, профессор, автор первого отечественного руководства по фитотерапии в акушерстве и гинекологии[2], заведует кафедрой акушерства и гинекологии Российского Университета дружбы народов;

Е.В. РАДЗИНСКАЯ – сотрудница указанной кафедры.

[2] *В.Е. Радзинский. Лекарственные растения в акушерстве и гинекологии. Изд. 5-е, расширенное и дополненное. – М.: Медицинское информационное агентство, 2006, 306 с.*

В.Е. Радзинский. Лекарственные растения в акушерстве и гинекологии». Изд. 6-е, расширенное и дополненное. – Киев, 2006, 260 с.

МИКРОФИТОТЕРАПИЯ

ПРО БЛОКАДУ И КВАШЕНУЮ КАПУСТУ

Сердечные заболевания

«Я ваша постоянная читательница и подписчица «ЗОЖ» с 1998 года и журналов «Предупреждение» и «Предупреждение Плюс». Дважды меня печатали: один раз в «ЗОЖ» и один раз в журнале. На работе я выпускаю санбюллетени с материалами из ваших изданий, например: «Плохо со зрением? Снимай очки!», «Чеснок и его целебные свойства» и др.

Свою трудовую деятельность я начала в терапевтическом отделении городской больницы медсестрой. Попросили поработать на 2 ставки, и я после ночи оставалась в день. В результате переутомления у меня подскочило АД до 150. Главный врач заставил пройти обследование. Это был 1970 год. Обнаружили систолический шум в сердце, положительные печеночные пробы (биохимия Вельтмана, йодная, повышенный билирубин). Заставили удалить миндалины (хотя ангин не было). Поставили диагноз: *ревматизм н/ф, недостаточность митрального клапана*. Два года я делала бициллин, пока от него чуть не ослепла и не оглохла (правда, недолго – 1 час). СРБ всегда был отрицательный, суставы не опухали, но болели за 2 дня до снега или ветра. Я считала, что это из-за ушибов, так как зимой часто падала, и был субфебрилитет $37,2^0$-$37,3^0$.

Я решила больше не лечиться и в поликлинику не ходить. Самочувствие было удовлетворительное, своего лечения никакого не проводила, лишь при болях натирала ноги настойкой белой сирени.

Когда забеременела, в женской консультации также поставили недостаточность митрального клапана до родов,

а после родов диагноз сняли, чтобы не давать 72 дня по больничному на послеродовой отпуск. Сын рос беспокойным. Я уставала, недосыпала. Постепенно все накопилось, появилась одышка, тахикардия – пульс до 120 ударов в минуту.

В 1978 году пролечилась в санатории г. Уфы. В 1980 – в г. Кисловодске. В 1982 году я родила дочь и расцвела! Забыла про одышку, сердце, пульс пришел в норму.

Спустя много лет, когда дочери было уже 26 лет, я была на пенсии, но продолжала работать. С предприятия в поликлинику возила своих сотрудников на медосмотр. Чтоб работников моих долго не задерживать, я бегала по кабинетам, чтобы заводить карточки. Да и коллеги из поликлиники прямо задергали: то чей-то анализ не найдут, то ЭКГ. Когда уже дома вечером ложилась спать, то в уме все планировала: кому утром до работы позвонить, кому повторно на анализ или к врачу. А работники нашего предприятия разбросаны по всему городу по котельным, кого-то можно было застать только после ночи.

Вот и началась у меня бессонница, застудила шейный отдел позвоночника, АД первый раз в жизни подскочило до 200/100, хотя всегда было 120/80. Кардиолог на приеме поставил мне не гипертонический криз, а *гипертоническую болезнь 3-й степени, ишемическую болезнь, блокаду левой ножки пучка Гиса*. Положили меня в стационар и лечили инфаркт миокарда, разжижая кровь. На сутки ставили систему с гепарином. У меня началось сильное жжение в области левой ключицы, температура в норме, холодного липкого пота, что характерно при инфаркте, не было.

Через 2 дня я отоспалась в палате (спала и днем, и ночью), и у меня все прошло. Я отогрелась и поняла, что это у меня, наверное, от переохлаждения заклинило шейный отдел позвоночника. Меня отправили в санаторий г. Самары на долечивание. Из анализов у меня был только повышенный холестерин – 6-7, все остальное было в норме (печеночные пробы не брали). В санатории же я попросила провести суточный Холтеровский мониторинг. Я усилила зарядку на шейный отдел позвоночника, два месяца зарядку делала два раза в день.

После санатория кардиолог в поликлинике хотел посадить на пожизненный прием эналаприла и эгилок. Но мне от этих лекарств было очень плохо: вялость, пульс упал до 48 ударов в минуту. Кардиолог решил опробовать на мне другое лекарство. Я же закрыла больничный, извинилась перед ним и сказала, что в поликлинику больше не приду и лекарства пить не буду.

Вот уже год прошел, а лекарств я никаких не принимаю. Я по-прежнему встаю в пять утра, 20 минут – дыхательный тренажер «Самоздрав», 20 минут – утренняя гимнастика, обливание. С мужем мы выпили по 0,5 л сока алоэ + мед + коньяк. Пьем яблочный уксус собственного приготовления.

Вот уже 4 года, как я забыла, что такое боль в суставах. На работу и с работы пешком – 5 км. На ночь принимаю сосудистый эликсир доктора Печениной: в 2007 году выпила 1 литр, в 2008-м – 2 литра.

Думаю: почему же у меня повышен холестерин? Колбасу, сосиски, окорочка я не ем. Питаемся мы простой крестьянской пищей. Едим и картофель в мундире, и тыкву, и свеклу, квашеная капуста ежедневно на столе. Едим много рыбы: соленую горбушу, селедку сама солю, тушеную морскую, речную отварную. Едим винегреты, яблоки до сих пор свои едим.

По осени 1 месяц завтрак у меня состоял из тертых яблок ежедневно. Второй месяц – через день. Ем на завтрак ошпаренный геркулес + 1 ст. ложка оливкового масла, 1 ч. ложка семени льна + изюм или курага, или чернослив, инжир. По выходным варю молочные каши, чудо-кашу из пшеницы, гречку варю с морковью и оливковым маслом. Люблю творог, сыр адыгейский.

Чаи пьем травяные, сборы чередуем.

В сборы добавляю шалфей мускатный, иссоп, липовый цвет, мать-и-мачеху, спорыш, листья смородины, календулу, морковную ботву.

Пью я и печеночный сбор:

календула – 2 ст. ложки, семя укропа – 2 ст. ложки, лист березы – 2 ст.ложки, сушеница – 2 ст. ложки, ромашка – 4 ст. ложки, кукурузные рыльца – 6 ст. ложек, шиповник – 6 ст. ложек, корень одуванчика – 6 ст. ложек, бессмертник – 8 ст. ложек.

Сбор пью с вареньем из виктории. Другие чаи пью с курагой или одуванчиковым медом. Снизила свой холестерин до 6,2.

В «ЗОЖ» и журналах никогда не писали про блокаду ножек пучка Гисса. В санатории просила кардиолога побольше рассказать про эту болезнь, но ответа не получила. Так и живу «на одном проводке». Просьба, напишите: можно ли снять блокаду и какие последствия?

Напоследок – рецепт квашеной капусты. Кто бы ни пробовал – всем нравится! Это рецепт тетки моего мужа из г. Москвы.

На трехлитровую банку: капусты 2,7 кг, 0,3 кг моркови, 2 ст. ложки соли без верха. Я делаю 2 банки по 1,5 литра с завинчивающейся крышкой.

Капуста шинкуется в тазу, добавляется морковь, соль, все перемешивается легко, не перетирая. Потом утрамбовывается в банку – все должно поместиться. Банку накрыть листочком капусты и поставить на тарелку. Держать при комнатной температуре на полу. В тарелку будет стекать горечь, которую надо сливать. На второй день проколоть капусту деревянной палкой до дна банки, чтобы вышел газ. На третий день попробовать капусту. Она должна просолиться.

Готовим сахарный сироп: 0,5 стакана сахара на 1 литр кипятка. Как сироп остынет, залить им капусту и сразу убрать в холодильник. Сироп заливается в несколько приемов, пока весь не войдет в банку. Может чуть-чуть остаться сахарного сиропа. Добавьте его в чай, компот.

Хранить капусту только в холодильнике. Если держать дома или в погребе, капуста получится тянучей».

Адрес: Поруновой С.В., 446024 Самарская обл., г. Сызрань, ул. Карбышева, д. 24, кв. 30.

«ПР+»: Честно говоря, мы сомневались, стоит ли давать этакое длиннющее письмище. Дело, конечно, не в размере, а в том, что автор, в сущности, со всеми своими болячками справилась сама. Когда же мы спросили уже известного вам доктора С.А. Ройзмана, что это за зверь – блокада ножек пучка Гисса, он, прочитав письмо, сразу обратил внимание на большую активность его автора и повышенную нервную возбудимость. Та-

кой тип людей часто встречается в кардиологических отделениях, еще бы – они все в жизни принимают близко к сердцу. Поэтому план лечения, который наметил Семен Аркадьевич, будет полезен всем, кто знает за собой подобный грешок. Вреда уж точно не будет – дозы-то микроскопические, однако, как любит повторять профессор, «капля камень точит».

Здравствуйте, госпожа Порунова. Отвечает на ваше письмо профессор Ройзман С. А., который занимается лечением заболеваний сердца с 1963 года как лекарственными растениями, так и таблетками, уколами и т.д., ибо комбинированное лечение дает лучшие результаты. Отвечаю на все ваши вопросы.

Что такое блокада левой ножки Гисса? В результате различных заболеваний – ревматизма, кардиосклероза, инфаркта миокарда и других прерывается один из путей проведения импульса к миокарду, и этот импульс может проводиться другими путями. Чаще встречается ваш вариант, блокада левой ножки пучка Гисса. Она не требует лечения, так как не ведет к тяжелым нарушениям сердечной деятельности. Все зависит от основного заболевания, а у вас процесс не дает обострения, и с этой блокадой можно прожить 120 лет. Главное – это поддерживать нервы и сердце, что вы и делаете. Я дам вам систему, которая еще улучшит ваше состояние.

Второе – не гоняйтесь за холестерином, ибо он нужен для организма и прежде всего для клеток. Его количество зависит не только от питания, но и от работы печени, ибо она его синтезирует. Поэтому уровень холестерина в крови зависит от состояния печени. При тяжелых заболеваниях печени он значительно снижается. У вас он невысокий. Кроме того, он может зависеть от наследственности, его можно снизить как таблетками, так и травами, но через некоторое время он станет таким же, т. е. войдет в «генетический коридор».

А теперь к делу. Вам противопоказан тяжелый физический труд. Дыхательную утреннюю гимнастику, обливание холодной водой я приветствую. Питание, о котором вы пишете, великолепное.

Теперь я вам порекомендую заменить сборы, которые вы пьете, на один микрофитотерапевтический, который будет заниматься нервной, эндокринной, иммунной и всеми другими системами, оздоравливая печень, почки и другие органы.

1. Готовим *микрофитотерапевтический сбор*:

Аир болотный	корень	20,0
Береза повислая	лист	30,0
Боярышник кроваво-красный	цветки	40,0
Бессмертник песчаный	цветки	20,0
Бузина черная	цветки	20,0
Валериана лекарственная	корень	30,0
Душица обыкновенная	трава	10,0
Зверобой продырявленный	трава	20,0
Календула лекарственная	цветки	30,0
Крапива двудомная	лист	10,0
Липа сердцевидная	цветки	20,0
Мята перечная	лист	10,0
Одуванчик лекарственный	корень	20,0
Подорожник большой	лист	20,0
Пустырник сердечный	трава	30,0
Ромашка аптечная	цветки	20,0
Тысячелистник обыкновенный	трава	20,0
Смородина черная	лист	30,0
Хвощ полевой	трава	20,0
Череда трехраздельная	трава	10,0
Шиповник коричный	плоды	50,0

Аир, валериану, одуванчик, шиповник измельчить на кофемолке или мясорубке, остальные перетереть руками. Сбор хорошо перемешать. Взять четверть ч. ложки (0,5 г) сбора, залить 0,5 л крутого кипятка, настоять 30 минут.

Это у вас **получился базовый настой.**

В первый день вы берете из **базового настоя всего 1 ч. ложку** и сюда добавляете 0,5 л очищенной (отстоявшейся) воды. У вас получился настой для приема внутрь.

Пить по полстакана 3 раза в день за 5-15 минут до еды. Четвертый прием – 0,5 стакана перед сном без еды. Пить **медленно, мелкими глотками**.

Оставшийся базовый настой используется **только наружно:** вам обязательно надо полоскать горло, ротовую полость, умывать лицо и т.д. (для оздоровления ротовой полости, горла, зубов).

На второй день мы опять готовим базовый настой, но из него берем уже 1 ст. ложку настоя и к нему добавляем 0,5 л воды. Пить надо, как указано выше.

На *третий и все последующие дни* берем 2 ст. ложки настоя, добавляем 0,5 л воды и пьем, как указано выше.

Внимание: **базовый настой готовится только утром и на один день.**

Если не наступает дискомфорт, то можно в такой дозе пить годами. При появлении дискомфорта следует сделать перерыв на 3-5 дней и перейти на 1 ч. ложку настоя + 0,5 л воды. Настой принимать в течение года.

2. Перейдем к настойкам.

Готовим сложную настойку для улучшения работы сердца, нервной системы, снимающую спазмы сосудов сердца, головного мозга, улучшающую сон, настроение. Приобретаем в аптеке настойки и смешиваем:

Настойку пиона – 80 мл, настойку валерианы – 30 мл, настойку боярышника – 50 мл, настойку пустырника – 40 мл, настойку календулы – 20 мл, настойку мяты – 20 мл.

Пить *за 5 минут до настоя трав* по 1-10 капель 3 раза в день, разводя в 1 ст. ложке воды. Начинать с 1 капли на 1 ст. ложку воды, увеличивая ежедневно на 1 каплю, довести до 10 капель.

Если АД будет падать, дозу настоек следует снизить до 6-8 капель на прием. При повышенном АД настойку следует увеличить до 15 капель на прием. Курс ле-

чения – 1,5-2 месяца, через 3 недели при необходимости курс лечения можно повторить.

Это были курсы фитотерапии. Фармакотерапию, назначенную вам врачом, принимать как неотложную и скорую помощь.

Рекомендую вам принять курс эссенциале форте Н по 1 капсуле 2 раза после еды 45 дней и после 3-недельного приема микрофитотерапии сделать подсев нормальной флоры в кишечник, для чего попринимать бифидум и лактобактерии, как указано в инструкции к их применению.

Семен РОЙЗМАН,
микрофитотерапевт,
доктор медицинских наук, профессор.

«ПР+»: Связаться с Семеном Аркадьевичем можно по тел.: 8-909-675-48-26.

НЕЧЕГО БОЯТЬСЯ!

Орхит, водянка яичка

«Здравствуйте, уважаемая редакция журнала «Предупреждение Плюс». У меня к вам большая-пребольшая просьба. Дело в том, что про мужские болезни в основном пишут: «Простата» или «Аденома простаты». Но есть и еще другие болезни, которыми страдают мужчины. Буду кратка.

Мой муж (в настоящее время ему 68 лет) болеет более 15 лет. Убежденно говорит нам, что у него простатит. Наконец-то в этом году нам пришлось его переубедить (а может, мы и не правы). У него яички – сплошной шар большой. К врачу он идти не хочет, несмотря на все мои уговоры. В «Полной энциклопедии народной медицины» в разделе «Только для мужчин» я нашла «Воспаление яичка (орхит)». Он просит его полечить народными средствами. Но как?

В журнале «Предупреждение Плюс» за октябрь 2008 года у фитотерапевта Купчина В.К. я вычитала рецепт и приготовила за № 5 мазь-пластырь на основе канифоли и воска. Обернули яичко и сделали как бы «супензорий». Проходил он 3 дня. Правильно ли я сделала? Пожалуйста, помогите, как в домашних условиях я могу ему помочь? Адрес прошу не давать по понятным причинам».

Вера Михайловна.

«ПР+»: Вот тебе и на! 15 лет человек боится пойти к врачу, а между тем, как сказал наш специалист, хорошо вам известный доктор А.В.ПЕЧЕНЕВСКИЙ, ознакомившись с этим письмом, дело-то плевое, на 20 минут максимум. Так стоит ли портить себе жизнь из-за 20 минут, как вы думаете?

Вера Михайловна затронула вопрос мужского здоровья.

В письме, как в жизни, отражается мужская психология отношения к своему здоровью. Обращает на себя внимание, что супруг Веры Михайловны в течение 15 (!) лет игнорировал посещение врача. Нельзя допускать таких случаев.

Относительно оценки состояния больного супруга можно сделать 2 предположения. Первое: воспаление яичка – орхит – могло привести к водянке яичка. И симптомы, которые описывает Вера Михайловна, позволяют предположить водянку. Сходная картина наблюдается также при паховой грыже: постепенное начало, медленное увеличение, выпячивание в области лобка с одной стороны и в дальнейшем увеличение объема мошонки.

В случае с водянкой требуется проведение несложной операции, исход которой практически всегда благоприятный. При паховой грыже лечение также оперативное. Поиски других путей исцеления с помощью заговоров, прикладываний простых или сложных мазей, пластырей или примочек – потеря времени.

Выяснить достоверно, что же происходит с мужем Веры Михайловны, можно в кабинете у врача, который он должен посетить, отбросив страхи и сомнения. Угрозы жизни, на мой взгляд, нет.

Александр ПЕЧЕНЕВСКИЙ,
фитотерапевт.

С ВЕРОЙ ОТ ДИАБЕТА

Диабет, гипертония

«Мне идет 63-й год. Я прослужил в армии и на государственной службе 35 лет. В жизни были большие стрессы и нервные переживания. У меня сын после автокатастрофы пробыл в коме 4 месяца, пришлось потом его по-новому восстанавливать с помощью молитвы и лечения. В это время я дал обет Богу служить ему. Сейчас я в монастыре, иеродиакон. Кроме того, было много всего, особенно предательства от своих родных, в конце за веру Христову выгнали из дома.

В наличии сейчас и прогрессируют болезни: сахарный диабет II ст., гипертония II ст., язва желудка хроническая. Периодически открывается геморрой и т.д. Имею II группу инвалидности. Все эти болезни от нервных перегрузок. Сейчас, как вы понимаете, тоже спокойной жизни нет.

С уважением к вам иеродиакон Петр. Храни вас Бог!»

Адрес: Тодорову И.Ю., 152260 Ярославская обл., пос. Некрасовское, ул. Волжская, д. 11, мужской монастырь.

Письмо о. Петра (И.Ю. Тодорова) очень характерно для поколения тех людей, на долю которых выпало так много жизненных испытаний. И дело не только в нервных перегрузках. Здесь и нарушенный режим питания (что привело к язвенной болезни желудка и сахарному диабету), и государственная служба (гипертоническая болезнь), и, по всей вероятности, наследственная склонность к заболеваниям этого типа, тип нервной системы и т.д.

В силу своей профессиональной деятельности в качестве фитотерапевта, выходца из семьи травников-целителей (дедушка и мама всю жизнь занимались траволечением), я был

благословлен и на лечение духовных лиц о. Георгием (храм Троицы в Листах) в 1994 году. Поэтому знаком с жизнью монахов и монахинь. Многие заболевания у них, к сожалению, протекают в более тяжелой форме. Поэтому и лечение требует больших усилий, длительность курсов фитотерапии бывает тоже большой. Но все – индивидуально. Кстати, к нам часто обращаются читатели «Предупреждения Плюс» и вестника «ЗОЖ» с просьбами помочь в лечении «букетов» различных болезней. Попробую дать свои рекомендации и для них.

СОЧЕТАНИЕ САХАРНОГО ДИАБЕТА И ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ

1. Придерживаться правил питания: ограничение или запрет на углеводистые продукты – мучное, содержащее сахар, картофель, животные жиры и высокохолестериновую пищу – мясо, сало, колбасы, сыры, икра рыб, мозги, желтки, печенье, почки, молочные продукты, кремы, пирожные; сладкие овощи и фрукты – бананы, виноград, дыни, абрикосы и прочее.

2. Не ограничивать себя в физических нагрузках, которые должны быть умеренными, не изнуряющими. Для сахарного диабета рекомендую делать по 50-100 полуприседаний в течение дня и каждый месяц увеличивать их количество, доведя до 300-500 раз.

3. Назначаемые врачами медикаменты и их дозы в течение 6-10 месяцев траволечения не пытайтесь сократить или отказаться вовсе. Делать это лучше с ведома врача и под контролем содержания уровня глюкозы и давления крови.

4. В лечении сахарного диабета второго типа советую применять сухие или свежие лекарственные растения: козлятник (галега лекарственная), крапива двудомная, лист грецкого ореха; корни одуванчика, цикория, донник, побеги черники, створки фасоли, лист и корни шелковицы (тутовник), топинамбур; кору и веточки осины, сельдерей, пастернак, семена льна, корень лопуха.

ТЕПЕРЬ КОНКРЕТНО ДАМ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОТЦА ПЕТРА

При *гипертонической болезни* подойдут пустырник, цветки и плоды боярышника, шишки хмеля, калина, корни валерианы, трава шалфея, мяты, сушеницы топяной, полпалы, мелиссы, дремы, дурнишника, якорцев, арники горной, грыжника, лист березы, цветки липы, корни пиона, пырея, диоскореи, омелы белой, семена дикой моркови.

Для составления сбора советую взять:

траву галеги, пустырника, мяты, цветки боярышника, донника лекарственного, сушеницы – по 70 г, корни одуванчика, пырея и пиона – по 50 г, лист березы, мяту и хмель – по 60 г. Травы измельчить и хорошо перемешать.

1 ст. ложку сбора залить 300 мл воды, нагреть до кипения и варить под крышкой на слабом огне (томить) 5-7 минут. Оставить для настаивания в тепле на ночь, утром процедить. В полученный настой добавить 1-2 ч. ложки приготовленной заранее микстуры из аптечных настоек, взятых поровну: валерианы, пустырника, мяты, боярышника и пиона.

Первые 7-10 дней полученную смесь нужно выпивать в течение дня независимо от приема пищи малыми глотками. Затем перейти на дозированный прием, т.е. по 70-100 мл в теплом виде 3-4 раза в день за 20-30 минут до еды.

Курс лечения продолжается 2-3 месяца. После этого советую посетить врача, провести исследование крови, мочи, собрать другие показатели (по решению врача) и подбирать другой состав трав, настоек или соков.

НЕМНОГО О СОКАХ

Опыт траволечения подсказывает, что соки – это наиболее действенная форма лекарственного растения. Для о. Петра подойдут соки одуванчика, крапивы, пустырника, боярышника, галеги, лопуха. Суточная доза (она добавляется в готовый настой) варьируется от 2 до 4 ст. ложек.

Приготовление сока растения:

свежая трава измельчается и пропускается через мясорубку. Отжим произвести прессом, вручную или соковыжималкой. В сок добавляют для консервации водку или спирт – столько, чтобы смесь имела 10%-ную концентрацию спирта. Это значит – на 750 мл сока берут 250 мл водки или на 900 мл сока – 100 мл 96%-ного спирта.

Хранить на холоде при температуре от 0 до +6 градусов. Срок – до 1 года.

Хроническая язва желудка имеет привычку обостряться осенью или весной, у некоторых больных – и весной, и осенью.

Поэтому нужно заблаговременно подготовить сбор из растений, чтобы он был готов к середине февраля. В него могут войти сушеница топяная, спорыш, мята перечная, цветки ромашки, календулы, пустырник, корни валерианы, девясила, аир, таволга, живокость, синюха, подорожник, укроп, зверобой.

Из этого списка берется 9-10 растений, все сырье измельчается и перемешивается. Каждая часть по весу равна 30 г. Для приготовления настоя нужно взять 1 ст. ложку сбора, залить ее 400 мл холодной воды, нагреть и варить 5 минут. Настоять 30 минут, процедить. Добавить 2-3 ч. ложки аптечной или домашней настойки прополиса и 2-3 ч. ложки меда (мед можно добавлять, несмотря на диабет второго типа!).

Принимать по 100 мл в теплом виде за час до еды 3 раза в день и один раз на ночь. Лечение длится 1 месяц с соблюдением «язвенной» диеты – запрет на газированные жидкости (квас, пиво, воды), жареное, жирное, большие объемы пищи, холодную или горячую еду. Напротив, пища должна быть по возможности хорошо приготовленной, протертой, паровой. Полезны каши (кроме пшенной, ячневой).

Такое же лечение следует провести с сентября, т.е. осенью.

Несмотря на то что о. Петр – иеродиакон, советую строго придерживаться рекомендаций по питанию. Это важное условие сохранения здоровья, а посты могут обострять течение хронической язвы желудка. Согласно религиозным об-

рядам, больные люди могут соблюдать посты с послаблениями в питании. Такие советы я давал монахиням Николо-Сольбинского женского монастыря, а настоятельница, игуменья Еротиида, благословила мои советы.

В завершение прошу о. Петра сообщить полное название монастыря, а также как к нему проехать. Как знать, может, и мне удастся совершить паломническую поездку к братьям в монастырь, помочь и другим монахам: кому советом, кому травами, кому добрым словом. Тяжелая ведь у них служба.

Тем читателям, которые регулярно выписывают издания «ЗОЖ», известно, что у нас вышел в свет прекрасный сборник по сахарному диабету. В книге собраны мнения и опыт ученых, целителей, врачей и пациентов по лечению этого заболевания. Есть там и мои рекомендации. Ее можно заказать по почте. Купон заказа вы найдете на стр. 128.

Александр ПЕЧЕНЕВСКИЙ,
врач-фитотерапевт.

«ПР+»: Если у вас есть вопросы, связаться с Александром Васильевичем можно по моб. тел.: 8-926-532-69-54 или в среду и субботу с 10 до 14 часов по тел.: 8-499-151-04-17.

АРТРОЗАМИ НАДО ЗАНИМАТЬСЯ СЕРЬЕЗНО

«Здравствуйте. Пишет вам женщина 1956 года рождения. Я на 3-й группе инвалидности. Работать не могу, хожу с трудом. Диагноз: коксартроз тазобедренного сустава. Болезнь прогрессирует, уже перешла на другой сустав. Врачи говорят: «Нужно только оперировать, больше вам ничего не поможет». Я отказалась. Через знакомых узнала о журнале «Предупреждение Плюс». Подписалась на ваш журнал. Первый журнал придет только в марте. Я вас очень прошу, расскажите о лечении остеоартроза позвоночника и коксартроза тазобедренных суставов. Очень хочется жить. Болею больше 10 лет. Вначале было терпимо, а сейчас очень тяжело. Конечно, лечусь: уколы, мази, таблетки – без них нельзя. Себя поддерживаю как только могу: питание, санаторий «Бакирово», а ходить все труднее и труднее».

Адрес: Даниловой Н.Н., 420071 г. Казань, ул. Мира, д. 41, кв. 45.

«ПР+»: Подобных писем в редакции – завались. С артрозами наша медицина справляется не ахти как, лечение, как правило, симптоматическое, то есть направленное на устранение боли. Но всякий понимает, что вылечить болезнь можно, только если устранить ее причину. Где найти такое лечение? Мы задали этот вопрос доктору В.Т. ОВЧАРОВУ, специализирующемуся на лечении болезней позвоночника и нервной системы нетрадиционными методами. И получили от Владимира Тимофеевича целую программу действий, состоящую из пяти этапов. А что делать, если артрозы такая коварная штука?

Человек – существо прямоходящее, и наибольшую нагрузку при его движении испытывают суставы и позвоночник, состояние которого определяет здоровье человека. Он же, к сожалению, является причиной многих недомоганий и болезней, в том числе остеохондроза, спондилоартроза, коксартроза.

Причинами заболеваний суставов может быть наследственность, нарушение обмена веществ, застарелые травмы (бытовые, спортивные).

Научно доказано, что 95% известных патологий человека связаны с нарушением обмена веществ, работой кишечника. Не переваренные в течение 24-32 часов продукты загнивают, скапливаются в качестве окаменевших отложений на стенках кишечника. Яды, накапливающиеся в больном кишечнике, по системе кровообращения распространяются по всему организму, в том числе отравляют мозг. Отсюда снижение иммунитета, аллергия, утомляемость, быстрая усталость, головные боли, нарушение веса и т.д. Это происходит вследствие нарушения обмена веществ. Часто при артрозах образуются шипообразные костные разрастания. Если возникает воспаление, которое прогрессирует, то постепенно разрушаются связки, хрящи, кости, происходит деформация суставов. Постепенно атрофируются и мышцы, они уменьшаются в размере, становятся слабыми, нарушается нормальный баланс между мышцами-антагонистами (сгибатели и разгибатели). Воспаление может переходить и на внутренние органы: почки, сердце, легкие и т.д.

Традиционными методами лечения заболеваний суставов, как правило, являются обезболивающие средства, гормональные препараты, физиотерапия, в тяжелых случаях - хирургическое вмешательство. Однако обезболить – не значит вылечить.

Можно ли противостоять артрозу?

Во-первых, нужен оптимистический настрой больного. Лечение длительное, от нескольких месяцев до двух-трех лет. В каждом конкретном случае нужен индивидуальный подход к лечению заболевания. Прежде чем приступить к из-

ложению программы по лечению суставов, хотелось бы напомнить о правилах обретения благополучия:

1. Старайтесь сохранять душевное равновесие.
2. Научитесь прощать.
3. Будьте благодарны и дарите людям свое благополучие.
4. Живите в гармонии.
5. Не говорите о своих несчастьях и болезнях. От этого не будет лучше ни вам, ни человеку, которому вы это рассказываете.
6. Не сплетничайте. Слухи и сплетни обычно порождают зависть.
7. Каждый день уделяйте 10 минут размышлениям о том, как вам стать лучше.
8. Заменяйте отрицательные мысли положительными.

ЭТАПЫ ЛЕЧЕНИЯ АРТРОЗОВ

1. Восстановление функций печени (длительность – от 10 дней до месяца)

Одним из основных и эффективных методов лечения суставов является фитотерапия.

Подготовительный этап лечения суставов направлен на восстановление функций печени и желчного пузыря. Выберите себе тот сбор, который вам больше подходит и проведите указанный курс.

Сбор №1

Ромашка аптечная – 2 ч. ложки.
Душица – 1 ч. ложка.
Лист брусники – 0,5 ч. ложки.
Фиалка трехцветная – 1 ст. ложка.
Солодка голая (перетертый корень) – 1 ч. ложка.

Смесь трав залить литром кипятка, настоять 2 часа, процедить и принимать по 100 мл 4 раза в день до еды. Это – порция на два дня. Хранить настой в холодильнике, перед приемом нужную порцию подогреть до теплого состояния. Курс лечения – месяц.

Сбор №2 – кровоочищающий

Шиповник (измельченные ягоды) – 3 стакана.

Чистотел – 4 ст. ложки.

Шалфей – 10 ст. ложек.

Шиповник залить 3 л кипятка, варить 7-10 минут на медленном огне. Снять с огня, положить чистотел, шалфей. Настоять 10-12 часов. Процедить, хранить в холодильнике. Принимать 3 раза в день по 100 мл за час до еды в подогретом виде. Курс – 20 дней.

Сбор №3

Горец птичий (спорыш) – 1 ст. ложка.

Листья толокнянки – 1 ст. ложка.

Кукурузные рыльца – 1 ст. ложка.

Стручки фасоли – 1 ст. ложка.

Грыжник голый – 1 ст. ложка.

1 ст. ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить и принимать 3 раза в день по 50 мл за 40 минут до еды. Курс – 15 дней.

Сбор №4

50 г березовых почек залить 0,5 л водки, настоять 10 дней, процедить и принимать 3 раза в день по 1 ч. ложке, разведенной в 50 мл воды, за 15 минут до еды. Курс – 1 месяц.

Сбор №5

Корень лопуха – 2 ст. ложки.

Корень пырея – 1 ст. ложка.

Корневища череды – 1 ст. ложка.

Трава фиалки трехцветной – 1 ст. ложка.

1 ст. ложку смеси залить 0,5 л кипятка, поставить на водяную баню на 15 минут, настоять 1 час, процедить, принимать 3 раза в день до еды по100 мл. Курс лечения – 10 дней.

2. Очищение кишечника (длительность – от 5 дней до двух недель)

Без предварительного очищения толстого кишечника лечение хронических заболеваний опорно-двигательного аппарата малоэффективно или безрезультатно.

В домашних условиях можно использовать кружку Эсмарха для проведения клизм. Для этого подготовить настой трав:

взять по 1 ч. ложке мяты, тысячелистника, хвоща полевого, ромашки, заварить стаканом кипятка, настоять 40 минут, процедить и развести в 2 л теплой кипяченой воды. После введения в кишечник настоя старайтесь удержать его как можно дольше, массируя кишечник через переднюю стенку живота по часовой стрелке. Клизмы проводить через день, всего не более 7 раз.

Если по каким-то причинам клизмы противопоказаны, можно использовать фитосборы. Вот их варианты на выбор.

Сбор №1

Листья алоэ (сок) – 4 ст. ложки.

Листья сенны – 2 ст. ложки.

Кора корня барбариса – 2 ст. ложки.

Корень имбиря – 1 ст. ложка.

Семена фенхеля – 1 ст. ложка.

Чеснок (сок) – 2 ст. ложки.

Кайенский перец – 1 ч. ложка.

Полынь – 1 ч. ложка.

Все ингредиенты соединить и измельчить. Полученную смесь хранить в холодильнике. Первые 3 дня принимать по 0,5 ч. ложки вечером во время еды. Следующие 7 дней – по 1 ч. ложке. Курс – 10 дней.

Сбор №2

Семя льна – 2 ст.ложки.

Яблочный пектин – 2 ст. ложки.

Медицинская глина – 2 ст. ложки.

Семя фенхеля – 1 ст. ложка.

Активированный уголь – 1 ст. ложка.

Все ингредиенты соединить и измельчить. Принимать полученный порошок 5 раз в день, обильно запивая водой. Курс – 5 дней.

3. Стимулирование обмена веществ (длительность – 10 дней)

Сбор №1

Молодые сушеные березовые листья – 1 ст. ложка.

Листья мать-и-мачехи – 1 ст. ложка.

Листья ежевики – 3 ст. ложки.

Трава вереска – 3 ст. ложки.

1 ст. ложку смеси залить 200 мл кипятка на 20 минут, процедить, принимать по 100 мл 3 раза в день до еды. Курс – 10 дней.

Сбор №2

Цветки липы – 1 ст. ложка.

Трава зверобоя – 1 ст. ложка.

Цветки черной бузины – 1 ст. ложка.

1 ст. ложку смеси залить 200 мл кипятка на 20 минут, процедить, принимать по 100 мл 3 раза в день до еды. Курс – 10 дней.

Сбор №3

Кора крушины – 1 ст. ложка.

Березовые листья – 3 ст. ложки.

Кора ивы – 1 ст. ложка.

1 ст. ложку смеси залить 200 мл кипятка на 20 минут, процедить, принимать по 100 мл 3 раза в день до еды. Курс – 10 дней.

4. Лечение артрозов

Для лечения суставов можно применять отдельные травы и растения.

Бузина красная – снятие боли

Пол-литровую банку заполнить на 3/4 объема свежими ягодами, доверху залить водкой, закрыть крышкой и настаивать в темном месте 1 месяц. Применять в виде компрессов или растираний 2 раза в день.

Ель обыкновенная – выведение солей

Использовать молодые шишки ели. Вечером залить кипятком 3 шишки ели, настоять 8-10 часов. Утром процедить настой, принимать 1 раз в день по 100 мл до еды. Курс – 1 месяц.

Клевер луговой – снятие боли

Пол-литровую банку наполнить свежими цветками красного клевера, залить 2 стаканами кипятка, поставить на водяную баню на 10 минут. Настоять 3 часа. Процедить и пить мелкими глотками в течение дня. Курс – не более 5 дней.

Облепиха – снятие боли

2 ст. ложки измельченных веточек залить 300 мл крутого кипятка, настоять 3 часа, процедить, принимать по 100 мл 3 раза в день до еды. Курс – 10 дней.

Одуванчик

1 ст. ложку измельченных корней залить 200 мл кипятка, поставить на водяную баню на 15 минут, настоять 1 час, процедить, принимать по 50 мл 3 раза в день до еды. Курс – 10 дней.

Ромашка аптечная

Пол-литровую банку наполнить свежими цветками, залить растительным маслом, настоять 40 дней на солнце, затем поставить на водяную баню на 1 час. Процедить, отжать, принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день до еды. Курс – 10 дней.

Сабельник болотный

5 ст. ложек корней залить 0,5 л водки, настаивать 10 дней, принимать по 20 капель 2 раза в день перед едой. Курс – 10 дней.

Софора японская

В литровую банку поместить перемолотые семена софоры японской на 3/4 объема, залить 70%-ным спиртом, настоять 10 дней в темном месте, процедить, принимать по 1 ч. ложке с сиропом шиповника 3-4 раза в день за 20-30 минут до еды. Курс – 10 дней.

5. Параллельно с этим начать принимать фитованны, можно чередовать предлагаемые варианты (2-3 раза в неделю; курс – 25 ванн).

Перед тем как принять ванну, необходимо растереть тело щеткой из натуральной щетины или губкой. Выпить травяные чаи из мяты, тысячелистника, крапивы, малины и т.д.

Ванна из имбирного корня.

4 ст. ложки порошка имбиря развести в посуде объемом 1 л и вылить в ванну, температура воды – 36-37 градусов. Длительность – 15-20 минут. Такая ванна очень хорошо снимает мышечные боли.

Ванны с минеральными солями.

800 г английской соли (сернокислая магнезия) развести в 3-литровой посуде, вылить в ванну, температура воды – 38 градусов, длительность приема – 30 минут. Отдохнуть после приема ванны один час.

Повторить ванну только с добавлением питьевой соды. Для этого 800 г питьевой соды залить кипятком, вылить в ванну. Температура воды – 38 градусов. Длительность приема – 30 минут. Находясь в ванне, пить чай из тысячелистника.

ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА

И последнее. Всем больным артрозами необходимо регулярно выполнять физические упражнения. Вариантов много. Я дам те, которые смогут выполнять даже такие пациенты, двигательные функции которых ограничены максимальным образом.

1. Поза «крокодила».
Исходное положение – лежа на животе. Сгибая в колене то левую, то правую ногу, подтягивать ее через сторону к грудной клетке. Выполнять медленно по 10-15 раз.
2. Лежа на спине, выполнить упражнение «велосипед», 3 минуты.
3. Лежа на боку (правом, левом), отведение ноги вверх-вниз, вперед-назад до 20 раз.
4. Исходное положение – стоя. Отведение ноги (левой, правой) в сторону до 20 раз.
5. Исходное положение – сидя. Обхватив коленный сустав руками, выполнить вращение в тазобедренном суставе по часовой и против часовой стрелки до 20 раз.
6. Пассивное упражнение:
лежа на боку (на левом, правом), ноги в коленях согнуты под 90 градусов, мяч или подушку положить между колен, удерживать до 3 минут.

Таким образом, подход в лечении заболеваний суставов индивидуальный, комплексный с использованием всех средств и способов воздействия на организм в целом – фитотерапия, водолечение, лечебная гимнастика, а также массаж и русская баня.

Владимир ОВЧАРОВ,
фитотерапевт.

ПРИРОДНЫЕ ВЕЩЕСТВА В БОРЬБЕ С ОНКОЛОГИЕЙ

Мускус кабарги, медвежья желчь, каменное масло

«Предупреждение Плюс»: **Часто к нам в редакцию обращаются читатели с просьбой рассказать о новых методах борьбы с онкологическими заболеваниями. Кто-то испробовал на себе действие смеси Шевченко и по каким-то причинам не получил положительного результата, кто-то принимал настойку аконита, но она не помогла, как ожидалось, и т.д., и т.п. И всех страждущих объединяет один и тот же вопрос: неужели среди ваших авторов нет никого, кто мог бы порекомендовать что-то новое?**

Мы связались с нашим давним автором – врачом-онкофитотерапевтом Сергеем Ивановичем ЦВЕТКОВЫМ и передали ему все просьбы наших читателей. Надеемся, что его опыт в лечении онкологических заболеваний поможет если не всем, то многим.

Мы уже привыкли к тому, что женьшень, панты, гематоген, пантокрин давно и эффективно используются в медицинских целях. Но в последнее время все чаще стали поговаривать о **каменном масле, медвежьей желчи, мускусе кабарги** в лечении онкологических заболеваний. Сегодня мы попробуем расшифровать эти слова, дать необходимые рецепты, а самое главное – определиться, как эти природные вещества борются с *онкологией*. Надеюсь, мой личный опыт поможет больным лучше ориентироваться в этой малоизвестной теме.

МУСКУС

Итак, кабарга – это мелкое парнокопытное животное, длина ее тела редко превышает 90 см, а масса – 15 кг. На брюхе самцов находится мускусная железа размером 5х3 см, наполненная густым остропахнущим секретом – это и есть «кабарожья струя», или, попросту, «мускус кабарги». Аналогичные мускусные мешки есть и у бобров, тогда говорят о «бобровом мускусе». Справедливости ради следует сказать, что бобровый мускус в какой-то степени может заменить мускус кабарги, но при этом дозировку бобрового мускуса придется увеличить во много раз. В то время как мускус кабарги – ценное животное сырье, входящее в более чем 200 многокомпонентных лекарств тибетской, китайской, корейской и японской народной медицины. Уникальность мускуса заключается не только в том, что он является универсальным средством против многих болезней, но и в том, что он значительно усиливает и стабилизирует действие лекарств, принятых вместе с ним. Его можно давать в любое время и в первую очередь, когда «совсем плохо», при потере сознания, коме, при инсульте и параличе. Это средство скорой помощи действует быстро. Мускус значительно снижает боль, убирает застойные явления, улучшает микроциркуляцию, поднимает давление, лечит аритмию. Е.И.Рерих в 1934 году писала: «Мускус, как сильнейший жизнедатель, дающий огонь психической энергии, являющейся панацеей от всех заболеваний и от многого другого». В первую очередь мускус действует на костный мозг, а именно на кроветворные стволовые клетки, поэтому эффективен в лечении *лейкозов, лимфом, миеломной болезни*. При этом лучше совмещать лечение мускусом с травами, которые будут только усиливать друг друга. Приведу несколько примеров.

При лечении *лейкозов* до еды принимают настойку безвременника с травами, а после еды через 30-40 минут – настойку мускуса.

При *лимфомах* до еды настойку аконита джунгарского с травами, а после еды – мускус.

Мускус очень хорошо лечит *заболевания головного мозга* (опухоли головного мозга, эпилепсию, психозы, гематомы, энцефалопатию), *заболевания печени* (вирусный гепатит, желтуху, метастазы в печень), *заболевания почек* (пиелонефрит, камни в почках, опухоли в почках), *заболевания легких* (пневмонию, туберкулез!). При этом опять же лучше чередовать травы с мускусом. Например, при *головных болях* принимают **барвинок, шикшу, пион, валериану**, а через 30 минут – мускус. Мускус в отварах не применяется, поэтому его принимают либо в виде порошка, либо в виде настойки.

Мускусная настойка приготавливается из расчета 5 г мускусного пузыря кабарги, мелко измельченного, на 250 мл водки, настаивают при регулярном встряхивании не менее 1 месяца. Хранить в темном месте.

Дозировка приема мускуса может значительно меняться в зависимости от состояния больного.

Для тех, кто принимает настойку первый раз, лучше начать с меньшей дозировки, например, с 5 капель 2-3 раза в день после еды. Обычная дозировка составляет 20-25 капель 2-3 раза в день.

Для укрепления и усиления действия мускуса в него добавляют такое же количество настойки валерианы и 1 ст. ложку растворимого кофе.

Например, накапать в ложку 20 капель валерианы, 20 капель мускуса, выпить, запить кофе.

Часто помимо внутреннего приема мускуса еще добавляют и наружное применение.

Так, при *заболевании легких и горла*

втирают в область бронхов 5-10 капель;

при *нерегулярных месячных, застойных явлениях в животе* с асцитом и *опухолях матки* –

на низ живота;

при *опухоли предстательной железы,* также *при опухолях костей и язвах, тромбозе, для уменьшения морщин под глазами* –

на область промежности.

Сушеный мускусный пузырь можно перемолоть в порошок и принимать по 0,01 г.

МЕДВЕЖЬЯ ЖЕЛЧЬ

Медвежья желчь – не менее ценное вещество, которое применяется мною для остановки *внутренних кровотечений,* лечения *злокачественных язв и нарывов*, а также лечения *опухолей и метастазов в печени и поджелудочной железе*. Медвежья желчь обладает противовирусным действием и лечит *гепатит А, В, С*. Она обладает и сильным *антигельминтным* действием, в том числе на лямблии, описторхи, эхинококки. Является мощным *гепатопротектором*, восстанавливающим печеночные клетки, улучшающим состав желчи, выводящим из печени различные токсические вещества. Медвежья желчь устраняет застойные явления в печени, *растворяет холестериновые и билирубиновые камни*. При всем этом медвежья желчь является *иммуностимулирующим, успокаивающим, обезболивающим и противораковым* средством! Медвежья желчь – одно из немногих средств, которое можно рекомендовать при запущенных стадиях рака с метастазами в печень и поджелудочную железу, циррозе, желтухе, вирусном гепатите. Если печень больного увеличена и присутствует болевой синдром, то лучше приготовить водный раствор.

Для этого отрезают ножом кусок желчи (можно вместе с куском стенки желчного пузыря), измельчают в ступке 0,5 ч. ложки на 100 мл теплой воды. При регулярном помешивании раствор будет готов к употреблению довольно быстро. Принимать по 1-2 ч. ложки за 30 минут до еды. Разовый прием лучше сделать маленьким, а если будет желание увеличить дозу, то повторить прием через 30 минут.

При таком приеме аппетит появляется уже через несколько дней, и состояние значительно улучшается. Если вы лечитесь растительными ядами и вспомогательными травами, которые принимаются до еды, то тогда лучше перенести прием желчи после еды, через 40-60 минут. Жидкость после приема желчи лучше не принимать. Лечение желчью можно рекомендовать и в случае цирроза печени, вирусного гепатита в комплексе с основным лечением. Ле-

чение длительное, но заметное улучшение можно ожидать уже через 3-4 месяца.

Если печень больного находится в спокойном состоянии, то лучше приготовить более сильный вариант лечения – настойку медвежьей желчи на основе какой-нибудь спиртовой настойки. Например, для лечения опухоли печени как основа может применяться настойка на водке травы **зубчатки поздней, скерды кровельной** или **корней репешка обыкновенного**. Нужно помнить, что эффективность лечения желчью снижают травы, содержащие гормональные вещества, например, солодка, клевер, хмель, пион и др., а также травы, снижающие количество жиров в крови, например, чабрец, диоскорея, клевер, петрушка, якорцы и др.

Для приготовления желчной настойки взять 20-25 г медвежьей желчи на 0,5 л настойки трав, настоять при регулярном встряхивании 3 дня. Принимать по 20-30 капель 3 раза в день 1 месяц, затем 7-10 дней перерыв.

Медвежья желчь является сильным *кровоостанавливающим средством* и часто мною применяется при опухолях с возможными кровотечениями, например, *опухоли матки, желудка, толстого и тонкого кишечника, легкого*. При опухоли легкого очень часто развивается внутреннее кровотечение, которое очень трудно диагностировать, поэтому если у вас регулярно снижен гемоглобин, артериальное давление, присутствует вялость, то более чем желательно принимать медвежью желчь по методике, описанной выше. Подобная картина наблюдается и при опухоли желудка, в дополнение к сильным рвотным рефлексам. Здесь в первую очередь необходимо очистить поверхность опухоли желудка от гнойного содержимого, налетов фибрина и слизи, подготовив, таким образом, чистую раковую язву для лечения растительными ядами, травами и медвежьей желчью.

Перед приемом желчи за 30-40 минут до еды нужно дать больному «жесткую воду» в количестве 1/3 стакана.

«Жесткая вода» уменьшит *внутреннее воспаление и рвоту*, а желчь *снимет спазмы, воспаление,* окажет *заживляющий* и *противораковый* эффект.

Приготовление «жесткой воды»: 1 кг негашеной извести осторожно гасят в 7 л чистой воды, перемешивают и дают отстояться в течение 3 дней. Снимают образовавшуюся корочку, а очищенную через марлю «жесткую воду» разливают по темным стеклянным бутылкам и плотно закрывают.

Медвежья желчь – незаменимое средство при *опухолях прямой кишки*. Обязателен прием не только внутрь, но и местно в виде мази или орошений. Приготовление мази для прямой кишки:

1 ст. ложка корня кровохлебки, 1 ст. ложка травы спорыша, 1 стакан кипятка, кипятить на водяной бане 30 минут, процедить в теплом виде. Добавить 1 ч. ложку порошка желчи в 200 мл отвара трав, помешивая, добавить масло какао (можно взять геморроидальные свечи на основе масла какао) и жидкий прополис, довести до состояния мази. Мазь вводят в прямую кишку тонким шприцем или пальцем.

Мазь способствует уменьшению ложных позывов, уменьшению отечности, боли, спазмов. Если опухоль не доступна, можно ограничиться орошением прямой кишки отваром трав с желчью. Уже получены научные данные о перспективном использовании медвежьей желчи для лечения первичных и вторичных опухолей прямой кишки. Данный рецепт можно с успехом применять для лечения *свищей прямой кишки*, внутреннего *геморроя, парапроктита*.

Для наружного применения можно использовать свежую жидкую желчь, которую подсушивают на маленькой сковороде с добавлением меда (1:1) до состояния мази.

Такую мазь можно применять для лечения прямой кишки, опухолей женской и мужской сферы (опухолей матки, яичников, изъязвлениях молочной железы, опухолях предстательной железы, эндометриозах), воспаления лимфатических узлов, пролежней.

Мазь вводят внутрь в виде тампона на 1-2 часа (при хорошем самочувствии можно оставить на ночь), а также снаружи на надлобковую область.

Такой мазью хорошо смазывать бородавки. Эту мазь или водный раствор медвежьей желчи можно наносить снаружи на опухоли позвоночника или опухоли мягких тканей. Если на опухоли присутствует нагноение, то предварительно необходимо очистить пораженный участок, например, известковой водой:

1 ст. ложку негашеной извести осторожно залить 1 л чистой воды, настоять 5-6 часов, воду слить через несколько слоев марли. Смачивать язвенную зону.

Хорошо для очистки от гноя использовать шляпки свежих грибов: шампиньонов, белого гриба, лисичек, прикладывая их к опухоли, предварительно мелко измельчив. При отсутствии свежих грибов можно использовать сушеные, предварительно вымочив их и отжав руками от воды.

Для лечения *опухолей опорно-двигательного аппарата* наряду с наружным применением **аконита джунгарского, окопника, чернокорня** хорошо добавлять и медвежью желчь по любому из перечисленных выше рецептов. При этом обязательно делать интервал 2-3 часа от трав. Хочу обратить внимание, что для лечения опухолей костей, а также различных *артритов, бурситов, ломоты в суставах* не обязательно использовать только медвежью желчь, можно использовать и желчь крупнорогатого скота, продаваемую в аптеках. В ее состав добавляют различные консерванты, так что принимать ее внутрь нельзя. Кроме того, нужно обратить внимание на то, что желчь крупнорогатого скота по своему составу полностью отличается от человеческой желчи и при приеме внутрь может вызвать раздражение и воспаление стенок желчных протоков со всеми негативными последствиями. Медвежья желчь – желчь всеядного животного, как и желчь человека. Кроме того, желчь медведя значительно лучше желчи человека, т.к. количественное содержание некоторых

желчных кислот, отвечающих за снижение холестерина, эвакуацию желчи из печени и желчного пузыря, противовоспалительный эффект, растворение желчных камней, превышает таковые в человеческой желчи почти в 4 раза! Но самое главное, что эти кислоты усиливают и противораковый эффект, и восстановление печеночных гепатоцитов. Можно еще добавить, что при приеме медвежьей желчи значительно усиливается перистальтика кишечника, соответственно лучше удаляются излишки половых гормонов, гормонов надпочечников, щитовидной железы, холестерина и т.д. Желчь медведя *успокаивает, значительно снижает боль, спазмы*, может *понизить давление*, хорошо снижает *последствия облучения* и регулирует *нарушение сердечного ритма*, при этом способствует *сокращению матки*. Желчь медведя не рекомендуется беременным и кормящим матерям, при туберкулезе. Медвежья желчь продается охотниками, как правило, в виде сушеного желчного пузыря, имеющего консистенцию пластилина. Отдельно продаваемый порошок желчи лучше не брать.

КАМЕННОЕ МАСЛО

Каменное масло все чаще используется в медицине, и это неудивительно. Везде, где потребуется оказать *противовоспалительный, заживляющий, иммуностимулирующий, питающий* эффект, можно с успехом его применять. Каменное масло применяется внутрь при любых *онкологических заболеваниях, язвах желудка и 12-перстной кишки, сахарном диабете*, различных *переломах, воспалениях полости рта*.

Сначала готовят раствор из расчета 1/2 ч. ложки без горки (2-2,5 г) сухого каменного масла на 2 л горячей кипяченой воды. Принимают раствор по 30-50 мл 3 раза в день за 10-15 минут до еды, при желании можно запить водой или отваром шиповника.

Очень важно во многих случаях добавлять этот же раствор каменного масла местно, в зависимости от расположения проблемного места. Например, при *опухоли прямой кишки* делают микроклизмы и орошения, при *гинекологических заболеваниях* делают спринцевания и тампоны, при *опухолях легких*, *опухолях молочной железы*, наружных *опухолях делают* примочки и компрессы. Каменное масло нужно использовать с осторожностью при варикозном расширении вен, тромбофлебите и беременным женщинам.

В заключение хотелось бы пожелать больным не торопиться сразу принимать стандартные дозировки каких-либо препаратов или трав без опытного консультанта. Начинайте с малых доз – так будет надежнее. Боритесь, выздоравливайте и будьте счастливы!

Сергей ЦВЕТКОВ,
врач-онколог, целитель.

Связаться с Сергеем Ивановичем можно по тел.: 8(383)341-82-90 или 8-913-914-15-15 с 7.00 до 17.00 часов по московскому времени.

КУПИТЕ ВЕЛОСИПЕД

Простатит, аденома, уретрит, варикоцеле

«Мне 26 лет. Я постоянный читатель вестника «ЗОЖ». Недавно заказал и получил книгу Светланы Галсановны «Тайны тибетской медицины». Прочитав ее, применил на практике некоторые рецепты от повышенной кислотности. К большому удивлению, мне и еще нескольким моим знакомым они помогли. Но основная причина моего письма не эта.

Дело в том, что в январе 2007 года я обратился в больницу к урологу с жалобой на половую слабость, снижение потенции, преждевременное семяизвержение во время полового акта. Мне поставили диагноз – аденома предстательной железы и воспаление. Выписали лекарства: простакор, витамин B_{12}, свечи и так далее, но после курса лечения – никаких ощутимых результатов. Спустя полгода я обратился в другую больницу. Курс лечения опять назначили по схеме: настойка пустырника, настойка женьшеня, вобэнзим, свечи. Но никакого улучшения, даже хуже...

С февраля 2008 года у меня появились ноющие боли в области левого яичка, передающиеся выше. Уролог направил меня в республиканский центр для обследования. В результате мне поставили диагноз – варикоцеле и назначили операцию на март 2009 года. Мне бы хотелось спросить у вас, нужно ли конкретно в моем случае оперативное вмешательство? Может ли варикоцеле явиться причиной плохой эрекции и преждевременного семяизвержения?»

Абдурахманов А. Д., Дагестан.

Светлана ЧОЙЖИНИМАЕВА: Варикоцеле – это варикозное расширение вен яичка у мужчин, которое легко

обнаруживается визуально. Оно может вызывать боли, но не является причиной половой слабости и преждевременной эякуляции. В будущем при возмущении конституции «Желчь» кровь будет становиться более густой и в деформированных венах яичек и простаты начнется скопление холестерина и других вредных веществ, разрушающих стенки сосудов. Вспомним, что мужские половые органы – наиболее кровоснабжаемая часть тела, поэтому при эрекции к ним происходит приток крови, которая может быть загрязнена избыточным холестерином и глюкозой (при повышенном уровне содержания сахара), в частности, это может вызывать тромбоз яичковой вены. Может случиться даже инфаркт яичка, а это уже может способствовать половой слабости.

«ПР+»: Доктор, у автора письма конкретный вопрос: делать ли ему операцию по поводу варикоцеле?

С.Ч.: Можно ответить однозначно – делать. Такая операция не представляет большой сложности, реабилитация после нее проходит очень быстро и рецидивов не бывает. Это тот случай, когда сделал и забыл о проблеме на всю оставшуюся жизнь.

«ПР+»: Второй вопрос был о половой слабости. Что вы можете сказать на эту тему?

С.Ч.: Очевидно, что половая слабость мало связана с варикоцеле. Это не основная причина. Судя по присланным анализам УЗИ, у автора письма наблюдается и простатит, и уретрит, имеется небольшая водянка яичка, что пока не повлияло на качество спермы – все показатели (по спермограмме) в норме, следовательно, детородные возможности сохраняются. Поэтому надо заниматься простатитом и уретритом. Официальное же лечение не попадало в цель, так как причина заболевания оставалась за его рамками.

«ПР+»: Вы намекаете на переохлаждение? Но ведь товарищ-то из теплого края.

С.Ч.: Да. Хотя Дагестан и южная республика, но очень часто люди, живущие в южных регионах, в зимний период одеваются не по погоде, а некоторые даже не имеют теплой зимней одежды под предлогом «сколько той зимы». Между тем и там бывает в это время года довольно сыро и прохладно. У меня лечился недавно пациент из Дагестана, молодой парень 26 лет с ревматоидным полиартритом, а это болезнь, возникающая на фоне длительного и сильного переохлаждения. Когда я его расспросила, как он одевается, носит ли термобелье, то есть попросту кальсоны, он изобразил на лице презрительную гримасу, дескать, это ниже его достоинства. Однако само «достоинство» при таком пренебрежении страдает в первую очередь. Не последнюю роль в этом деле играет привычка кавказской молодежи сидеть на корточках или на каменных плитах в любое время года, охлаждая самую уязвимую часть тела.

Добавляет в копилку неблагоприятных факторов и питание. Потребление в основном холодных продуктов приводит к возмущению конституции «Слизь», что и наблюдается у автора письма – он прислал результаты теста «Ветер–Желчь–Слизь» (опубликованного в «ПР+» № 4, 2008 г. – ***Прим.ред.***).

«ПР+»: Напомните, какие продукты считаются холодными?

С.Ч.: Холодными продуктами, то есть теми, которые наполняют нашу кровь холодными элементами, считаются *хлебобулочные изделия, картофель, все молочные продукты, сыры, морепродукты, колбасы, бутерброды, овощи и фрукты, сладкое*. Кстати, на вопрос «люблю сладкое» автор письма ответил утвердительно с максимальной оценкой. Питание преимущественно этими продуктами при присоединении инфекции может вызвать воспаление, особенно там, где «тонко». Смотрите, в анкете этот человек отмечает, что он «с трудом переносит холод», и это естественное следствие его образа жизни и питания.

«ПР+»: Почему же у автора письма оказалось «тонко» в мочеполовой сфере?

С.Ч.: Очевидно, что и простатит, и уретрит возникли на фоне варикоцеле, которое появляется не вдруг, а развивает-

ся еще в детском возрасте либо на фоне плохой наследственности, либо от чрезмерной физической нагрузки. Плюс неправильное питание и несоблюдение теплового режима привели к развитию аденомы простаты – диффузному увеличению этой железы. Почему она увеличивается? За счет скопления в ней излишнего жира, жидкости, слизи. Этот процесс могут спровоцировать застойные явления в малом тазе – запоры, опущение желудка, кишечника; то же варикоцеле может быть следствием застоя.

«ПР+»: Доктор, причины вроде понятны. Каковы будут рекомендации?

С.Ч.: Начать надо с теплового режима, то есть прежде всего правильно одеваться, в холодное время носить нижнее белье, шерстяные носки, теплую обувь на натуральном, а не искусственном меху. Следить за этим надо, не только выходя на улицу, но и дома, перестав расхаживать босиком по холодному полу. В марте прошлого года я была в Китае и проездом из одного города в другой в плацкартном вагоне поезда наблюдала такую картину: мужчины, сев в поезд, тут же, не стесняясь, скидывали брюки и оказывались в нижнем белье, то есть в кальсонах, при этом температура на улице была уже плюс 18^0. А у нас и при минус 2-3^0С никто из мужчин почти не носит белья, а это значит, что вся нижняя часть тела – почки, органы малого таза, тазобедренные суставы, сосуды ног охлаждаются, и потом возникают различные заболевания. Три-пять лет такого режима, и можно заработать простатит, стать импотентом! Вот что значит отсутствие культуры здорового образа жизни.

«ПР+»: Давайте обратимся к процедурам, которые посильно осуществить в домашних условиях.

С.Ч.: Вечером надо не полениться и сделать массаж стоп. Сесть на диване или на стуле, одна нога опущена вниз, вторую положить стопой на колено и, сняв с нее носок, массировать обеими руками всю площадь подошвы до появления тепла – около 2-3 минут. Затем на эту ногу надеть шерстяной носок и то же самое проделать с другой.

После массажа вы почувствуете, как по всему телу разливается тепло, появляется энергия, бодрость, снимается

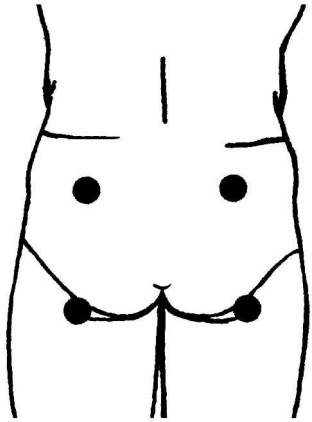
усталость. Эту процедуру надо проделывать вечером ежедневно, в холодное время года регулярно, особенно если вы промерзли. В таком случае после массажа нужно положить в носки по горчичнику рабочей стороной к стопе и посидеть так около часа с книгой или перед телевизором.

«ПР+»: Давайте все-таки обозначим длительность курса терапии массажем и горчичниками для автора письма.

С.Ч.: В этом случае массаж плюс горчичники после него нужно поделать на протяжении двух недель ежедневно. А затем, по мере необходимости, недельными курсами с перерывом в неделю между ними.

Я бы рекомендовала еще к этому добавить массаж области поясницы.

Исходное положение – сидя на стуле или табурете. Массировать область поясницы на уровне талии кулаками обеих рук круговыми движениями в течение 2-3 минут.



От этой процедуры вы ощутите, как тепло разливается по всей пояснице и далее, по паховой области. Это значит, что усилилось кровообращение в почках и органах малого таза. Кроме этого массируем область крестца и точки на ягодицах, отмеченные на **рисунке**. После этих манипуляций усилится диурез (т.е. мочеотделение).

Девять-одиннадцать дней таких процедур, и воспалительные процессы в этой области, особенно хронические, трогаются с «мертвой точки». С этой же целью можно приобрести и носить пояс из овечьей, козьей или собачей шерсти.

Далее, очень эффективны тепловые процедуры при помощи нагретых речных камней.

Плоские камни размером 15х20 см нагревают в духовке при температуре 70-80 градусов в течение 20 минут, вынимают, заворачивают в небольшое х/б полотенце и кладут один – под копчик, другой – на низ живота. Держат до остывания – 20-30 минут. На следующий день камни можно расположить в паховой области с обеих сторон. Также камни можно класть и на область талии, в зоны расположения почек.

«ПР+»: Как долго нужно делать прогревания камнями?

С.Ч.: Эти процедуры получили название стоун-терапия (от английского «стоун» — камень). Делают их параллельно с массажем стоп, о котором я рассказывала выше, в течение двух недель.

При варикоцеле, а также после операции по его устранению полезно массировать яички сжимающими движениями ладоней, которые делают столько раз, сколько вам лет, один-два раза в день регулярно.

Бояться ничего не нужно – никакого вреда не будет. Наоборот, такой массаж усилит циркуляцию крови в этих органах, будет способствовать усилению обменных процессов, а после операции – скорейшему восстановлению капиллярной сети.

«ПР+»: С внешними процедурами закончили? Давайте вернемся еще раз к питанию.

С.Ч.: Во-первых, сладкое, если вы его любите и едите, нужно ограничить или употреблять с острыми приправами. Чеснок, конечно, не очень применим в этом смысле, но зато есть корень имбиря, отлично сочетающийся со сладкими блюдами. Могу порекомендовать имбирное варенье.

«ПР+»: Порекомендуйте, расскажите, как его готовить.

С.Ч.: Очень просто.

Сварить сахарный сироп (диабетики могут сделать сироп на меду); свежий корень имбиря очистить, порезать на небольшие кубики или соломку – как вам больше нравится, высыпать в кипящий сироп и варить до готовности. Количество имбиря на сироп зависит от того, какой густоты вы предпочитаете варенье. Если острый вкус сильно заявляет о себе, добавьте в почти готовое варенье небольшое количество меда.

Получается потрясающе вкусное лакомство, которое нужно употреблять с чаем по 1-2 ч. ложки.

Вообще сочетание острого и сладкого вкусов весьма полезно. Например, если у вас есть острый соус для вторых блюд, добавьте в него немного меда, который сгладит остроту, отчего печень не будет так сильно возбуждаться, и в то же время мясо или рыба, приправленные этим соусом, получат теплые элементы.

Далее перейдем к первым блюдам. Для прогрева хороши суп-харчо, уха, бульон из баранины, тот же «ламский» суп, о котором я не раз говорила:

в кипящую воду (400-500 мл) добавляют мелко нарезанные кусочки баранины (2-3 ст. ложки), 1-2 дольки чеснока, лук, перец по вкусу (можно другие приправы), кипятят бульон в течение 3-4 минут, снимают с огня, слегка остужают и подают в горячем виде.

Борщ из квашеных овощей, который на ваших страницах рекомендовал винницкий врач Д. В. Наумов, тоже обладает согревающими свойствами, особенно если его сварить не на свинине, а на баранине.

Рыба – более холодный продукт, чем мясо, поэтому ее нужно жарить с достаточным количеством острых специй — в первую очередь с перцем и имбирем.

Мясо классифицируется таким образом: баранина, телятина, говядина, крольчатина содержат больше теплых элементов, чем свинина.

«ПР+»: Вы ничего пока не сказали о молочных продуктах, хотя и так понятно, что они, в принципе, холодные.

С.Ч.: Не все. Творог, который можно употреблять, согрев до комнатной температуры, а также молочнокислые продукты – кефир, простокваша, ряженка, тан, айран, которые употребляются на ночь в чуть согретом виде, не так сильно охлаждают организм, как молоко или йогурты.

«ПР+»: Как быть с овощами-фруктами?

С.Ч.: Система пищеварения в наших нежарких краях не рассчитана на усвоение большого количества сырой пищи растительного происхождения. Поэтому овощи

надо употреблять только в тушеном виде, хорошо разогрев перед приемом, либо готовить их на гриле, что, кстати, очень вкусно. Есть еще такой восточный рецепт:

нарезать помидоры, огурцы, сладкий перец, кабачки, баклажаны и т.д. кружочками, положить, сколько уместится, в один слой на шумовку и опустить в кипящее растительное масло на 1 минуту. В масло нужно добавить острые приправы – перец, имбирь, чеснок, кардамон и др.

Картофель несет много холодных элементов, поэтому его прием нужно ограничить и всегда сдабривать острыми приправами – перцем, имбирем, чесноком и луком. То же касается и макаронных изделий. Не случайно же итальянцы не употребляют макароны без острых соусов, которые содержат большое количество перца и чеснока.

Фрукты – запекать или добавлять в каши.

Хорош имбирный чай:

1 ст. ложка очищенного и мелко порезанного корня имбиря, 1 долька лимона, 1 ст. ложка меда, – все это залить в чашке кипятком, дать настояться 3-5 минут и выпить маленькими глотками, пока напиток горячий.

Очень вкусно получается кофе с имбирем – просто положить в чашку небольшой кусочек имбиря и влить в нее кофе.

И последнее, о чем хочу напомнить, это двигательная активность и физические упражнения. Автор письма имеет склонность к полноте, поэтому ему надо регулярно давать себе посильные физические нагрузки. Очень полезен велосипед – это специально придуманная профилактика и лечение всех заболеваний мочеполовой сферы.

Светлана ЧОЙЖИНИМАЕВА,
кандидат медицинских наук,
главный врач клиники тибетской медицины «Наран».
Беседовал Сергей АНДРУСЕНКО.

«ПР+»: Если у вас есть вопросы к Светлане Галсановне, вы можете связаться с ней по телефону в Москве: (495) 221-21-84.

ПЕРВИЧНЫЕ ВКУСЫ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ И ЛЕКАРСТВЕННЫХ СРЕДСТВ, ИХ ВЛИЯНИЕ НА СИСТЕМЫ РЕГУЛЯЦИИ

Первичный вкус	Обладатели первичных вкусов: пищевые продукты, лекарственные средства	Характер действия на систему регуляции
СЛАДКИЙ	мед, масло, мясо, рыба, молоко, хлеб, мучные изделия, все злаковые, морепродукты, орехи, солодка, виноград, сафлор, кассия трубчатая, купена, спаржа, горичник, сахар тростниковый	подавляет «Ветер» и «Желчь», увеличивает «Слизь»
КИСЛЫЙ	лимон, уксус, кефир, простокваша, клюква, брусника, гранатник, облепиха, айва, эмблика, кизильник	подавляет «Ветер» и «Слизь», увеличивает «Желчь»
СОЛЕНЫЙ	Поваренная соль, каменная соль, нашатырь, квасцы, селитра, корица, глауберова соль, сода	подавляет «Слизь» и «Ветер», увеличивает «Желчь»
ГОРЬКИЙ	хрен, горчица, мускатный орех, сверция, борец разнолистный, шлемник, момордика, ластовень, мускус, желчь, барбарис, полынь, мумиё, горечавка крупнолистная, шалфей	подавляет «Желчь», увеличивает «Слизь» и «Ветер»
ЖГУЧИЙ (острый)	перец черный, гедихиум, перец длинный, имбирь, ферула, ломонос альпийский, лютик, колоказия, чеснок, лук	подавляет «Ветер» и «Слизь», увеличивает «Желчь»
ВЯЖУЩИЙ	черемуха, хурма, бадан, сандал, миробалан хебула, мекономсис цельнолистный, колеус, кора и желуди дуба, мирикария	подавляет «Желчь», увеличивает «Слизь» и «Ветер»

ПОЗВОНОЧНИК – ВСЕМУ ГОЛОВА

Гипертония, запоры, панкреатит, холецистит, ожирение, остеохондроз, радикулит, опухоль на почке

«Уважаемая Светлана Галсановна!

В свои 46 лет я имею массу болячек. Среди них: гипертония, запоры, панкреатит, холецистит, ожирение, остеохондроз, радикулит, новообразование на почке (левой). Редеют волосы.

Помогите советом, что делать?»

Адрес: Наумовой Марине Валентиновне, 665825 Иркутская обл., г. Ангарск, 92-й кв-л, д. 2, кв. 35.

Светлана ЧОЙЖИНИМАЕВА: Даже за этими скупыми строчками письма проглядывает образ конкретного человека. Один перечень заболеваний говорит о том, что автор, скорее всего, относится к конституции «Желчь» «с примесью» в сочетании со «Слизью».

«ПР+»: Что конкретно говорит об этом?

С.Ч.: Мы видим типичные болезни, возникающие на фоне возмущения конституции «Желчь», – холецистит, панкреатит, поредение волос, гипертония и остеохондроз, запоры. Но опухолеобразование пошло на фоне переохлаждения, может быть, обливания холодной водой. Да и живет Марина Валентиновна в холодных краях, где нередки случаи переохлаждения ног из-за ношения обуви на тонкой подошве.

«ПР+»: Значит, одна группа заболеваний автора письма относится к болезням холода, а другая – к болезням жара, ведь печень (орган, вырабатывающий желчь), как вы неоднократно говорили, согревает наш организм. Как же лечить такое сочетание?

С.Ч.: В том-то и дело, что лечить эти болезни по отдельности не имеет смысла. Лечить надо не болезнь, а организм в целом. Например, при остеохондрозе необходим массаж спины. Однако наши врачи, как правило, считают его противопоказанным при опухолевых процессах. Значит, застой в области позвоночника будет продолжаться, усугубляя течение остеохондроза. При этом опухоль на почке будет все больше увеличиваться, способствуя застойным явлениям – замкнутый круг. Разорвать его может движение, в данном случае – массаж.

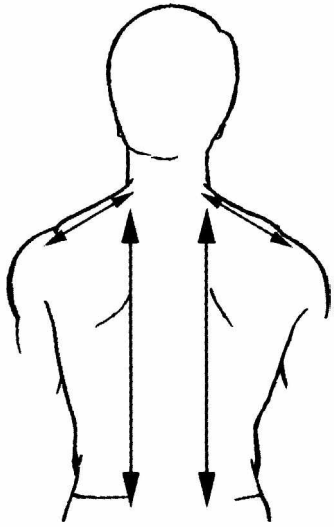
«ПР+»: Массаж какой части спины и каким образом надо делать?

С.Ч.: Дело в том, что массажу надо подвергать всю спину, а не одну воротниковую зону или поясничную, как это часто делают при остеохондрозе. Тибетцы называют позвоночник столбом золотых монет и не делят его на шейную, грудную и поясничную зоны. Массаж спины у них – одна из наиболее распространенных процедур, которую делают друг другу: муж – жене, сын – отцу, и так далее.

Для массажа возьмите любое растительное масло — можно и подсолнечное нерафинированное, кукурузное, рапсовое, но лучше — лавандовое, розовое или кунжутное, так как они обладают приятным успокаивающим запахом. Купить эти масла сейчас не проблема. Масло чуть подогрейте, налив его в блюдце и подержав 30 секунд над пламенем свечи. Окуните пальцы обеих рук в масло и начинайте массаж небольшими круговыми движениями вдоль позвоночника сверху-вниз и в обратном направлении. Не торопитесь, не напрягайтесь, старайтесь и сами получить удовольствие от того, что вы выгоняете хворь из тела вашего близкого человека.

Вместо того чтобы делать массаж руками, можно воспользоваться приспособлениями. Сейчас продаются в аптеках пластиковые банки, которые легко присасываются к телу и не требуют поджигания спирта.

Намажьте обильно спину маслом, присосите две банки в области поясницы с каждой стороны позвоночного столба и возите двумя банками вдоль позвоночника по обе стороны спины– **см. рисунок**.



Время процедуры – 5-7 минут, лучше ее делать на ночь. После массажа надо укрыться теплым одеялом и отдохнуть как минимум 30 минут. Затем хорошо еще полежать, перевернувшись на спину, на ипликаторе Кузнецова 15-20 минут.

Таким образом, 35-40-минутная процедура будет способствовать хорошему сну, омоложению всего организма, энергетической подпитке. При этом пойдут на нет холецистит, панкреатит, ожирение и изжога.

«ПР+»: Каким образом?

С.Ч.: Вследствие улучшения циркуляции энергии в позвоночнике, через который подаются управляющие сигналы и осуществляется обратная связь с мозгом. Попросту говоря, массаж улучшит нервную проводимость и обменные процессы в позвоночнике, а через него и во всех внутренних органах.

«ПР+»: Что вы порекомендуете в плане режима еды и питья?

С.Ч.: Начнем с питья. Если вы принадлежите к холодным конституциям – «Ветер» (худые, порывистые) и «Слизь» (крупные, медлительные), то пить много воды не рекомендуется, так как вода еще больше охлаждает организм. Но наша читательница – «Желчь», следовательно, у нее много плохой, вязкой крови с повышенным содержанием холестерина, что, в частности, способствует гипертонии. Поэтому ей надо кровь разжижать, но не холодной водой, а водой тем-

пературы +25-30 градусов. Можно воду согревать чайной ложечкой меда, щепоткой соли, кусочком имбиря. Кстати, напомню про имбирный напиток:

1 долька лимона, 1 ч. ложка мелко порезанного свежего корня имбиря, 1 ст. ложка меда. Залить кипятком, настоять 5 минут и выпить горячим маленькими глотками.

Его можно чередовать с таким напитком:

стакан теплой воды, 1 ч. ложка меда, 1 ч. ложка уксуса.

«ПР+»: Сколько раз в день можно пить имбирный и уксусный напитки?

С.Ч.: По два стакана того и другого вполне допустимо. Остальная жидкость – компот из сухофруктов, зеленый чай либо просто кипяченая теплая вода с медом. При болезнях печени и поджелудочной железы хорошо помогает овсяный кисель:

5-6 ст. ложек овса на 1 л воды довести до кипения и кипятить 10-15 минут на малом огне, настоять до остывания, процедить, добавить 2 ст. ложки меда. Пить теплым по 1/3 стакана за 30 минут до еды 3 раза в день. Курс — месяц. Приготовленную порцию хранить в холодильнике, подогревая нужное количество перед приемом.

Этот напиток способствует также растворению солей и камней в организме.

Еще раз подчеркну, что даже людям горячей конституции «Желчь» (поджарые, решительные) не рекомендуется пить холодную воду, причем и в теплое время года. Надо беречь желудок, печень, поджелудочную железу, и вообще все внутренние органы нельзя остужать.

Напомню и о физиопроцедурах. Автору письма совсем не лишне будет выполнять гимнастику тибетских монахов, которую часто называют «Пять тибетских упражнений».

Светлана ЧОЙЖИНИМАЕВА,
кандидат медицинских наук,
главный врач клиники тибетской медицины «Наран».

«ПР+»: Если у вас есть вопросы к Светлане Галсановне, вы можете связаться с ней по телефону, указанному в конце предыдущего материала. Что касается «Пяти тибетских упражнений», то о них мы неоднократно писали (см. «Предупреждение Плюс» № 9, 2008 г.). Повторим их вкратце.

«...Для начала ежедневно каждое упражнение повторяйте по три раза. Затем каждую последующую неделю число повторов увеличивается на два и в конце концов доводится до 21.

Упражнение №1

Вам надо встать прямо, с вытянутыми горизонтально руками. Затем вращайтесь, пока у вас не закружится слегка голова. Важно: вы должны вращаться слева направо. То есть если положить на пол часы циферблатом вверх, то вы должны вращаться в том же направлении, что и стрелки часов (см. рис. 1-1–1-5).

Рис. 1-1.

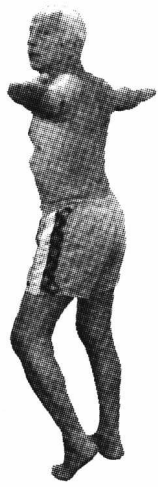


Рис. 1-2.

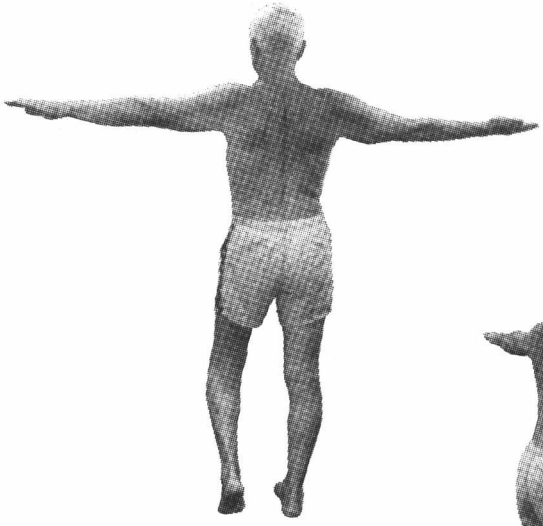


Рис. 1-3.

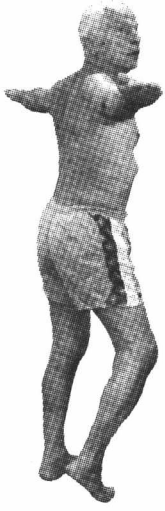


Рис. 1-4.

Рис. 1-5.

Вначале большинство взрослых людей в состоянии повторить вращение максимум пять-шесть раз, прежде чем наступит головокружение. Но со временем, выполняя весь комплекс, вы сможете вращаться все больше и больше, отдаляя момент наступления головокружения. Тибетские ламы не доводят вращение до крайности. Они делают лишь 12-15, максимум 21 вращение.

Упражнение №2

Лучше ложиться на толстый коврик или на какую-нибудь набивную подстилку. Ламы выполняют его на том, что европейцы называют «молитвенным ковриком» — около 50 см шириной и 150 см длиной.

Итак, лечь на спину лицом вверх. Лежа прямо на спине, вытяните руки вдоль туловища, ладонями на пол с сомкнутыми пальцами (рис. 2-1).

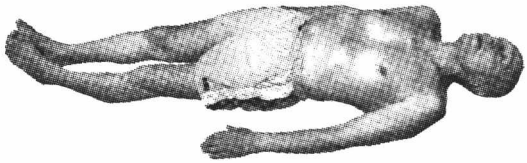


Рис. 2-1.

Затем поднимите голову от пола, прижав подбородок к груди (рис. 2-2).

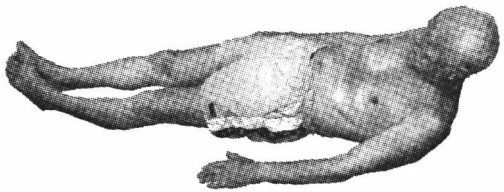


Рис. 2-2.

Сделав это, поднимите ноги прямыми в вертикальное положение (рис. 2-3).

Рис. 2-3.

Если можете, занесите ноги над телом к голове, но не сгибая их в коленях. Затем медленно опустите голову, а также ноги, колени прямые, на пол (рис. 2-4). Расслабьте все мышцы. Повторите упражнение.

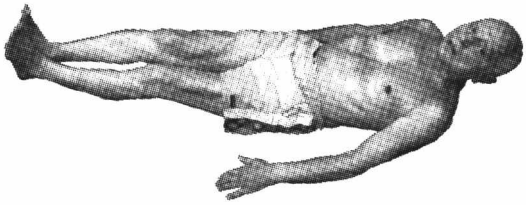


Рис. 2-4.

Упражнение №3

Третье упражнение следует делать сразу после второго. Оно также очень простое.

Встаньте на колени, выпрямив тело. Руки положите на бедра (рис. 3-1). Затем наклоните голову и шею вперед, прижав подбородок к груди (рис. 3-2). Затем отбросьте, насколько можно, голову назад и в то же время отклоняйтесь назад, сгибая позвоночник. Сгибаясь, опирайтесь на руки на бедрах (рис. 3-3). Вернитесь в первоначальное положение, расслабьтесь и начните упражнение снова.

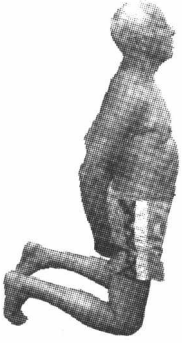


Рис. 3-1.

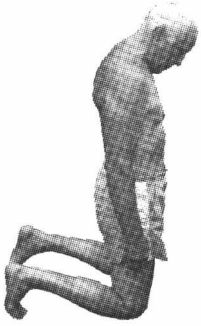


Рис. 3-2.

Рис. 3-3.

Как и в первом упражнении, вам надо установить ритмичное дыхание. Прогибаясь в спине, делайте глубокий вдох, при возвращении в прямое положение делайте выдох. Глубокое дыхание — самое полезное, поэтому вбирайте в легкие как можно больше воздуха.

Упражнение 4.

Сядьте на пол, вытянув перед собой ноги, раздвинув их на 30 см. Туловище прямое, положите руки ладонями на пол вдоль туловища (рис. 4-1). Прижмите подбородок к груди (рис. 4-2). Затем откиньте голову назад как можно дальше. В это же время поднимите свое тело так, чтобы колени согнулись, а руки оставались прямыми, туловище – на прямой линии с бедрами гори-

Рис. 4-1.

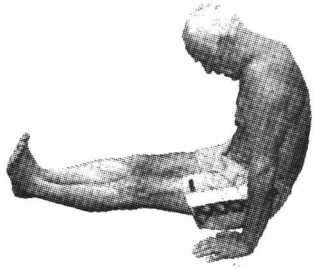


Рис. 4-2.

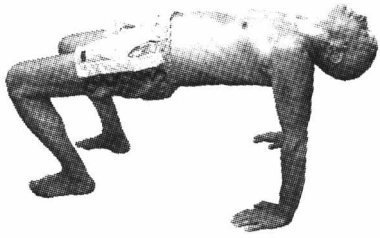


Рис. 4-3.

зонтально полу. Руки и ноги ниже колен опущены перпендикулярно полу (рис. 4-3). Напрягите каждую мышцу тела. При возвращении в исходное положение «сидя» мышцы расслабьте. Отдохните перед повторением упражнения.

Упражнение 5.

При выполнении пятого упражнения туловище поддерживается руками, ладони упираются в пол, кон-

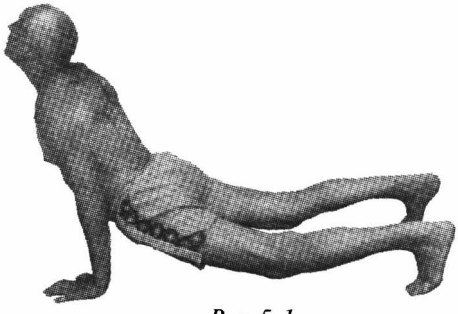


Рис. 5-1.

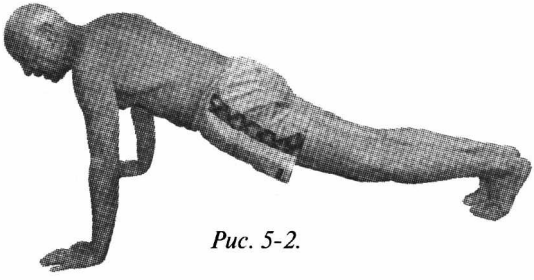


Рис. 5-2.

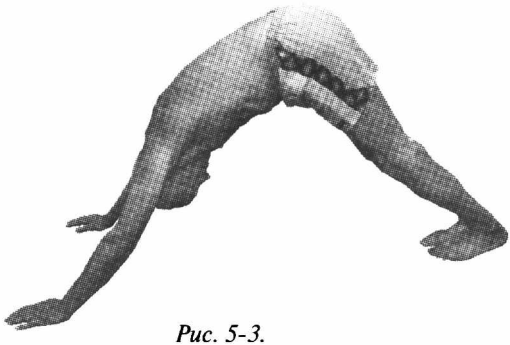


Рис. 5-3.

чики пальцев ног согнуты. Руки и ноги прямые, на расстоянии 50 см друг от друга, прогнитесь в пояснице и откиньте голову как можно дальше назад (рис. 5-1). Затем, выгибая поясницу, поставьте тело в положение, обратное букве «V». В это же время прижмите подбородок к груди (рис. 5-2, 5-3). Вернитесь в исходное положение».

Беседовал и готовил материал Сергей АНДРУСЕНКО.

ОХ УЖ ЭТИ ПАПИЛЛОМЫ

Бородавки, папилломы

«Я ваша читательница и подписчица еще со времен «Белых ворон» в «Советском спорте». Люблю все ваши издания, а их создателей – уважаю.

Расскажите, пожалуйста, о папилломах. Что это за «диво», но главное, как от них избавиться, в том числе – народными методами. Местный хирург заявил: «Новокаин и отрежу!» Но ведь мы живем в XXI веке!

С уважением Сухорукова Зинаида Викторовна.»

Адрес: 654054 Кемеровская обл. г. Новокузнецк, ул. Новоселов, д. 59, кв. 27.

«ПР+»: Уважаемая Зинаида Викторовна!

В своем письме вы затронули очень интересную и весьма актуальную тему о папилломах. Не спешите их резать у хирурга!

За долгую зиму иммунитет ослаблен, ощущается нехватка витаминов, и мы с удивлением замечаем на коже рук и ног малоприятные бородавки. А к лету, что вполне возможно, появятся целые россыпи этих новообразований. Понятно, что они сами по себе раздражают, имея весьма неэстетичный вид. К тому же бородавки так и норовят зацепиться за что-нибудь, иной раз – до крови. А кроме того, они заразны, поскольку вызываются вирусами. А еще папилломы появляются на лице, шее, под мышками и даже на половых органах. Они не вызывают зуда, не болят. Так стоит ли обращать внимание на такие мелочи?

Основательно просмотрев наш архив, мы нашли несколько материалов, которые освещали эту тему. Например, в вестнике «ЗОЖ» № 6 за 2005 год было опубликовано боль-

шое интервью с доктором медицинских наук, профессором, заведующим отделом инфекций, передаваемых половым путем, Центрального научно-исследовательского кожно-венерологического института Михаилом Александровичем ГОМБЕРГОМ. Процитируем его части, касающиеся именно папиллом и бородавок.

«ЗОЖ»: Насколько безобидны бородавки и папилломы? Заразны ли они и как выглядят?

Михаил ГОМБЕРГ: Бородавки и папилломы, безусловно, заразны, поскольку вызываются вирусами, получившими название «вирус папилломы человека» (ВПЧ). Отличаются они по форме – продолговатые, конические, шаровидные, на ножках, с широким основанием. Папилломы могут быть с ороговением, а могут сливаться с цветом кожи или слизистой оболочки, на которой они располагаются. Этот вирус многолик, известно около ста его видов.

«ЗОЖ»: Как они передаются?

М.Г.: Довольно примитивно – при непосредственном контакте с кожей того, у кого имеются бородавки или папилломы. Достаточно потрогать место, на котором «цветут» эти новообразования, потом потереть этой же рукой щеку или шею – вирус не замедлит «устроиться» где-нибудь в удобном для себя месте. Если у человека бородавки на ногах, на подошве и вы, придя к нему в гости, надели его тапочки – заражение может произойти.

«ЗОЖ»: Что для ВПЧ считается комфортной средой?

М.Г.: Они любят влажную и теплую среду. Бородавки предпочитают тыльную сторону рук, особенно часто они появляются у основания большого пальца, между пальцами. Если у вас тесная обувь, потеют ноги, нарушается кислотно-щелочной баланс, не исключено появление подошвенных бородавок, разумеется, после контакта с ВПЧ. В народе такие бородавки называют «куриной попкой». Кстати, их можно обнаружить и на ладошках. Эти бородавки внедряются головкой в кожу, выпуская наружу многочисленные корешки.

Но самые опасные типы папиллом – это те, которые передаются при сексуальных контактах. Они, как правило, располагаются в самых интимных местах: в области половых органов и заднего прохода. Это так называемые аногенитальные бородавки. Им «тепло и сыро», вот и растут там папилломы, очень похожие на цветную капусту.

«ЗОЖ»: Как бороться с этим опасным недугом?

М.Г.: Вести здоровый образ жизни! Я вкладываю в это современное понятие еще и то, что люди просто обязаны знать о своей болезни. Если папилломы на открытых частях тела можно увидеть самому, то женщины обязаны хотя бы раз в год посещать смотровой кабинет, поскольку папилломы могут располагаться скрытно, на шейке матки или во влагалище.

В России несколько лет назад был зарегистрирован очень многообещающий препарат – панавир. Он уже применяется при лечении клещевого энцефалита, герпеса. Курс лечения – пять внутривенных инъекций на протяжении двух недель. Такое лечение, разумеется, следует проводить только под наблюдением специалистов.

Если вы уверены, что бородавка доброкачественная, ее можно прижечь и «Суперчистотелом» или использовать иные средства народной медицины. Но это не рекомендуется делать, когда папилломы находятся в области гениталий или ануса. В подобных случаях не миновать визита к врачу.

В заключение приведем еще несколько рецептов народной медицины, которые помогают избавиться от бородавок и папиллом.

Разрежьте старую картофелину строго пополам, одной половинкой натрите бородавки и закопайте в какое-нибудь влажное место, чтобы не проросла. Другую половинку картофелины сожгите. Бородавки сойдут после того, как сгниет закопанная половинка.

Если появились «куриные попки», надо приготовить лепешечку:

растереть дольку чеснока, взять 1 ч. ложку уксусной эссенции и замешать пшеничной мукой. Тесто не должно расплываться. Затем вырезать в ленте лей-

копластыря дырочку по размеру бородавки и наклеить его на проблемное место так, чтобы бородавка торчала наружу. Приготовили? Тогда накладывайте лепешку, заклеивайте сверху еще одним лейкопластырем, завязывайте бинтом. Через два-три дня снимите повязку, вместе с ней должна уйти и бородавка.

Если же этого не произойдет, повторите процедуру. На месте бородавки образуется ямочка. На бинтик наложите мазь Вишневского, закройте место бывшей бородавки и поносите повязку до заживления ранки.

Для бородавок и папиллом губителен картофельный сок.

Надо разрезать картофель пополам, острым ножом на середине сделать надрез крест-накрест. Такую же царапину сделать по бородавке, капнуть сок. Бородавки через месяц-полтора пропадут.

Папилломы можно смазывать *пихтовым маслом*. Делать эту процедуру рекомендуется утром и вечером, через месяц папилломы отпадут.

Материал готовила Татьяна КОНОНОВА.

СОВЕТЫ ДЕЙСТВУЮЩЕГО ТРЕНЕРА

Сотрясение мозга, геморрой, диабет

Уважаемая редакция «Предупреждения Плюс»!

Мне нравится название вашего журнала: дешевле и лучше предупредить, сделать профилактику, чем потом лечиться. Вы учите не болеть!

Как действующий тренер интересуюсь лечением травм, ЖКТ и других болезней. Выходил на интересных костоправов и целителей. От них узнал и с успехом практикую лечение некоторых недугов.

СОТРЯСЕНИЕ ГОЛОВНОГО МОЗГА (СТРЯХ)

Свежий стрях они правят сразу, приемом барона Мюнхгаузена, он простой, его сделает любой аккуратный человек: взять за волосы (макушку) и тянуть не сильно в направлении позвоночника (вверх, если сидит). Не требуется мерить голову и доправлять.

Показывал этот прием родителям, у которых много детей и частые стряхи. Благодарили.

После каждой правки опасно ездить сидя – голова опять уходит. Можно ездить только стоя или, как исключение, лежа в легковой машине и по асфальту, можно идти пешком. Если череп у человека «мягкий» (плавает), костоправка завязывала голову жестким (прочным) платком. В моей практике тренировки у одного юноши голова начинала «ехать» уже после кувырков (я тренер по самбо). И перестала «ехать», когда я стал перевязывать голову платком перед тренировкой.

ГЕМОРРОЙ

Приемы травников: наружно закладывать в анус свежую траву подорожника и каланхоэ (мне очень помогало).

Иранские мусульмане ходят в туалет с бутылочками воды. После оправления подмывают анус водой.

Йоги подсказали свой прием, без всяких лекарств.

Они втягивают живот до предела (при пустом желудке и без забитого живота) одновременно с втягиванием ануса. Это вызывает прилив крови к геморроидальным шишкам.

Одна бабушка в тайге советовала пить отвар сосновых шишек, уже раскрывшихся и только что упавших. Это очень помогало молодым мужикам.

ДИАБЕТ

Известная иркутская травница Лохе (я сам прожил в Иркутске 40 лет) лечила диабет *травой аконита (борца)*, который растет под Иркутском.

На пол-литра водки примерно 15-20 г сухой травы. Настойку можно было пить уже через 3 дня, чайными ложками – утром и вечером перед едой. Сколько времени пить – она определяла по степени заболевания, примерно от 6 до 12 месяцев. Если же больной уже лечился инсулином, она советовала постепенно уменьшать дозу инсулина и увеличивать дозу борца.

К ней приезжали знаменитости: Алла Пугачева, певец Штоколов. Она вылечила мою маленькую трехлетнюю дочь от хронического насморка всего за неделю. С корнями борца не работала, так как они очень ядовиты и с ними работают только тибетские врачи.

С уважением действующий тренер, мастер спорта СССР по самбо Избеков В.Д.

Адрес: Избекову В.Д., 140400 Московская обл., г. Коломна, ул. Лазарева, д. 11а.

ФИТОКОСМЕТИКА НА ВСЕ СЛУЧАИ

Морщины, пигментные пятна, веснушки, выпадение волос, перхоть

Каждой женщине известно, сколько огорчений доставляет появление морщин, особенно преждевременных. Упругая и красивая кожа лица является не только эстетически приятной, но и свидетельствует о хорошем здоровье. Чем гармоничнее работают все органы, тем слаженнее проходят обменные процессы. Следует помнить, что гормональный баланс во многом зависит от эмоционального состояния организма. Положительные эмоции, свежий воздух, здоровое питание и образ жизни, любимая работа, друзья, любовь – вот неполный перечень сопутствующих условий. Прикиньте, много ли условий присутствует в вашей жизни? А усталость, уныние, гнев, злоба, зависть, нездоровый образ жизни способны разрушить самую блестящую красоту. Посмотрите на цвет лица, мешки под глазами, особенно у пьяниц, или на желтый оттенок кожных покровов у злых, желчных людей, посмотрите на бледность относительно здоровых, но вечно уставших людей, и пусть это будет вам всегда отрицательным примером.

Но ближе к делу. Лицо является зеркалом состояния наших внутренних органов и эмоций. На определенных участках лица имеют «представительство» почти все жизненно важные органы. Поэтому появление прыщей, родимых пятен, отечность, покраснение белков глаз, шелушение кожи, выпадение волос на голове могут служить сигналом о неблагополучии того или иного органа. Этой наукой по возможности должен владеть каждый из нас, не знаете, обращайтесь к врачу.

Поскольку все явления имеют закон обратной связи, то именно поэтому оказывают благоприятное воздействие на тот или иной орган через соответствующую зону на лице. В этом отношении нам могут помочь лекарственные растения в виде кремов, масок и пр., наносимых на лицо. Всасываясь через кожу, они оказывают воздействие как на определенный орган, так и на весь организм в целом.

УХОД ЗА КОЖЕЙ ЛИЦА

Естественно, в процессе старения появление морщин неизбежно. Но посмотрите вокруг: один выглядит «как огурчик» в 60 лет, а другой «скукожился» уже в 30. И, согласитесь, дело тут не только в наследственности... Давайте условимся, что для начала мы будем соблюдать все или почти все требования здорового образа жизни, а о дополнительных средствах мы и поговорим дальше.

При борьбе с *морщинами* целесообразно наносить маски на основе миндаля. Вот полная пропись.

Взять 50 частей тертого миндаля, по 12,5 части яичного желтка и глицерина, 10 мл спирта, 1,0 мл тимола и 1,5 части камфары. Все смешать до состояния пасты. Накладывать на морщины на ночь на полтора-два часа, после чего кожу вымыть и вытереть досуха.

Если вы не имеете возможности достать миндаль, его можно заменить на плоды каштана конского.

Так же эффективно действует лосьон для устранения морщин на лице. Он очень прост в приготовлении и использовании. Указанная пропись особенно хороша для *жирной кожи*.

Смешать салициловую кислоту (0,5 г), сок свежего огурца (50 мл), 200 мл водки. Этой смесью обтирать лицо каждый вечер в течение 20 дней.

При *сухой коже* водку необходимо заменить на сухое (виноградное) вино, желательно красное.

Помимо этого целесообразно накладывать маски исключительно на основе лекарственных растений.

Для этого возьмите траву зверобоя, листья щавеля, мать-и-мачехи, цветочные корзинки календулы в

равных по объему частях. Измельченные растения залить кипятком в соотношении 1:2 (1 часть смеси растений) и прокипятить на слабом огне 1 минуту, настоять 10 минут, остудить. Профильтровать через тройной слой марли. Перед нанесением маски вымыть лицо теплой водой с детским мылом, вытереть досуха полотенцем и накладывать маску на лицо на 20 минут, после чего обмыть его теплой водой без мыла и, не вытирая, лишь слегка обсушить.

Для устранения *сухости кожи* утром

после умывания протрите кожу лица смесью молока, сока лимона и сметаны. Или возьмите один сырой желток куриного яйца, смешайте с двукратным количеством некипяченого молока.

Для *сухой кожи* очень полезно принимать отвар из кровоочистительного сбора:

по 50 г репешка, листьев крапивы, зверобоя, тысячелистника, листьев земляники, листьев грецкого ореха (если они есть). 3 ст. ложки смеси заварить 0,5 л кипятка, настоять 20 минут и принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день до еды 3-4 недели.

Иногда у людей непьющих бывает *покраснение кожи на носу*, а ведь мы привыкли связывать это с чрезмерными возлияниями. Но бывает и так, что причина кроется в проблемах с эндокринной системой. В данном случае полезно промывать нос отваром полевого хвоща.

Для его приготовления необходимо 3 ст. ложки хвоща заварить 2 стаканами кипятка, настоять 30 минут, промывать нос не реже 3 раз в день.

Зажать одну ноздрю, набрать в другую отвар комнатной температуры, выплюнуть. То же проделать и с другой ноздрей.

Для людей, проводящих много времени на открытом воздухе, свойственно *обветривание кожи*, ее загрубение. Выйти из этого положения поможет проверенное старинное народное средство, совершенно для кожи безвредное.

Возьмите немного сырого желтка куриного (обязательно свежего яйца), нанесите на ладонь и обильно смажьте им лицо, после того как желток затвердеет, смойте теплой водой без мыла.

Можно самим приготовить и тонизирующий лосьон, способствующий *восстановлению упругости кожи*.

Для этого потребуется хорошее сухое вино (лучше красное) 1 л. Налить его в глубокий сосуд, добавить туда 30 г ромашки, 20 г мяты перечной, 10 г розмарина. Если розмарина нет, то можно взять 10 г лепестков красной розы. А также 20 г измельченной в порошок салициловой кислоты. Все смешать и выдержать при комнатной температуре в темноте 15 минут, затем процедить. Полученной жидкостью протирать кожу лица каждый вечер перед сном 2 недели. После 10-дневного перерыва курс повторить.

При *повреждениях кожи* (ссадины, ранки, ожоги) хорошо использовать садовую белую лилию. Целебный лосьон из лилии приготовим так:

набрать цветков белой лилии и заложить в стеклянную банку на 2/3 объема, залить водкой выше цветков на палец, настоять 10 дней. Кстати, можно использовать и спирт, но в этом случае лосьон необходимо разводить водой пополам, ибо спирт сушит кожу. Лосьоном протирать лицо ежедневно 2-3 раза.

Не выбрасывайте и лепестки, их можно использовать при накладывании маски.

В косметике хорошо также использовать и водяную белую лилию, которая растет в водоемах (на длинной цветоножке и похожа на кувшинку). Водяная белая лилия в народе всегда использовалась для выведения веснушек. Если вас беспокоят *веснушки,* сделайте так:

2 ст. ложки цветков кипятить 10 минут, настоять 10 часов, после чего процедить. Смазывать участки кожи с веснушками 3-4 раза в день на протяжении 2 недель.

Тому, у кого хватает терпения, можно посоветовать применить свежий сок растений. Для этого свежесорванные растения пропустить через мясорубку и отжать через двойной слой марли. Брать нужно такой сбор (смесь):

одуванчик, репчатый лук, петрушку, огурцы, хрен.

У петрушки и одуванчика брать надземную часть.

Этим соком протирать проблемные места. В упрощенном варианте можно воспользоваться соком одной петрушки.

Если запастись терпением, то можно приготовить для выведения *веснушек* весьма эффективную смесь.

Для этого взять свежий сок петрушки, сок свежих огурцов, лимонный сок, сок репчатого лука, 1 %-ный раствор столового уксуса в равных соотношениях и взбить пополам с белком куриного яйца. Этой смесью надо смазывать лицо утром и вечером, выдерживать 30 минут, а затем смывать теплой водой.

В средней полосе России с *веснушками* успешно боролись деревенские красавицы, накладывая на участки кожи с веснушками кашицу из корня хрена.

Мне приходится получать большую почту от наших читателей, которые часто просят пояснить, почему на лице появляются *коричневые пигментные пятна*. Обратите внимание, что появление пятен, как правило, связано с неблагополучием в печени, а это очень ответственный орган. Необходимо обратиться к врачу, а до этого хорошо воспользоваться лекарственным растением расторопшей пятнистой. Хорошо приготовить масло расторопши.

Для этого взять 50 г семян этого растения, залить 0,5 л подсолнечного или оливкового масла, настоять 3 недели в темноте, процедить и принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды 3 недели. Затем сделать недельный перерыв и курс лечения повторить.

В аптеке можно найти лекарство силимар (оно так называется потому, что расторопша по-латыни силибум, вот и силимар). Можно использовать и препарат карсил. При печеночной патологии (неинфекционного происхождения) замечательно действует овсяное молоко. Для его приготовления:

замочите 3 ст. ложки овса с шелухой на ночь в 5 л холодной воды, утром процедите, овес пропустите через мясорубку, залейте водой, которая осталась от настаивания овса, и на слабом огне прокипятите 30 минут. Затем еще настоять 4 часа, потом процедить через плотную ткань.

Я это делаю через капроновый чулок. Получится жидкость белого цвета, отфильтрованный овес отжать и жидкость объединить с фильтратом. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день до еды 3 недели, сделать перерыв 2-3 дня и снова принимать 3 недели.

Напоминаю, что вообще, а во время приема целебных средств тем более, нужен здоровый стол, и прежде всего исключите 3 «ж», а это жареное, жирное и желток куриного яйца.

Старение нашей кожи во многом обусловлено ее обезвоживанием. Ведь в коже младенца влаги намного больше. Именно поэтому летом и осенью, когда еще фрукты свежие, увлажняйте их соком свою кожу. Хорошо для этих целей подходит огуречный сок.

Натрите огурец на терке, не отжимая сок, нанесите смесь на марлю и наложите на лицо, на которое предварительно был нанесен крем. Сверху прикройте двойным своем марли от быстрого высыхания. Держите на лице эту маску 30 минут.

Зимой на лицо очень эффективно накладывать, так сказать, «слоеный пирог»:

первый слой – питательный крем, в зависимости от типа вашей кожи, второй – дистиллированная вода или отвар ромашки, что придаст лицу бархатистость, третий – взбитый белок куриного яйца. Держать на лице такой «пирог» не менее 30 минут.

Для того чтобы кожа лица всегда была в тонусе, старые косметологи советуют пить чай из красного клевера. Летом заваривают свежие головки, зимой – высушенные. Оригинальны их рекомендации при заготовке сырья. Во-первых, заготавливать надо самому, и обязательно на восходе солнца, и обязательно левой рукой. И весьма желательно в пятницу. На основе клевера можно сделать и крем.

100 г свежих головок красного клевера варить 30 минут в 300 мл свежего свиного сала или вазелина (но лучше сала), затем еще в горячем виде процедить в баночку темного стекла, в которой вы и будете хранить крем. Наносить крем вечером перед сном на 30-40 минут, затем смыть теплой водой с мылом, чтобы не испачкать постельное белье.

Подобным образом можно приготовить крем из шишек хмеля или корня солодки. Эти два растения обладают гормоноподобным действием, способствуют секреции эстрогенов (женских половых гормонов). Указанная пропись особенно хороша для женщин в климактерическом и постклимактерическом периоде.

УХОД ЗА ВОЛОСАМИ

Волосы являются тем индикатором, по которому можно судить о состоянии эндокринной системы, почек, легких. Если вы заметили изменение в волосах, а именно: они не стали укладываться, как прежде, пропал их блеск, они стали сухими, жирными, знайте, что в организме что-то неблагополучно. Даже у молодых людей, у детей часто отмечается выпадение волос. Вы просыпаетесь утром, а на подушке клок волос.

Во-первых, в этом случае надо начинать с улучшения обменных процессов. Для этого приготовьте следующий сбор:

корень солодки (особенно для женщин), трава фиалки трехцветной, мята перечная и мелисса (листья), кукурузные рыльца, крапива двудомная (листья), лопух (корень) – всех поровну и в половинной дозе хвоща полевого. 2 ст. ложки сбора залить 0,5 л кипятка, прокипятить на слабом огне 5 минут, настоять 10 минут и принимать по 0,5 стакана 3 раза в день до еды 2-3 недели.

Стимулирует *рост волос* чеснок, лучше дикий, но за неимением можно воспользоваться и огородным.

Для этого головку чеснока, впрочем, можно и лука, истолочь или как-то измельчить другим способом, сок отжать и втирать в кожу головы на ночь.

Польские красавицы использовали отвар ромашки для мытья головы, после чего споласкивали голову отваром листьев крапивы. Отвар готовили из расчета:

50 г травы на 1 л воды, кипятили на слабом огне 10 минут, настаивали 20 минут.

О масле клещевины (касторовое масло), наверное, знают все. Его рекомендуют втирать в кожу головы. Я же порекомендую при использовании сборов одновременно применять касторовое масло после мытья головы настоем крапивы и ромашки.

Для борьбы с *перхотью* рекомендуются следующие смеси:

смешать по 50 частей пижмы, крапивы обыкновенной, корня лопуха. Заваривать 2 ст. ложки на 0,5 л кипятка, настоять 30 минут, принимать по 50 мл 3 раза в день до еды.

Для успеха дела желательно проводить и общеомолаживающие процедуры. Во-первых, хочется упомянуть эликсир молодости, пропись которого нашла комиссия ЮНЕСКО в горах Тибета.

Нужно взять по 100 г зверобоя, ромашки, бессмертника и почек березы. Вечером брать 1 ст. ложку смеси, заваривать в 200 мл кипятка, настоять 15 минут, процедить. Половину выпить вечером, добавив 1 ч. ложку меда, а вторую так же, но утром. И так, пока не закончится вся смесь. Указанное оздоровление проводить не чаще чем 1 раз в 3 года.

После описанного выше оздоровления сделайте следующее.

3 раза в день за 15 минут до еды принимайте настой из 50 г сельдерея (корень и листья), 30 г петрушки, 20 г овса и 20 г спаржи. Заварить 3 ст. ложки 0,5 л кипятка, варить на слабом огне 15 минут, настоять 30 минут, процедить, принимать по 100 мл утром и вечером. Отфильтрованный сельдерей и петрушку съесть как салат.

И, наконец, рекомендации общего плана:

не злоупотребляйте мясом, особенно свининой, кушайте мясо 2-3 раза в неделю не более 50 г;

употребляйте больше кисломолочных продуктов;

отдыхайте после обеда и ужина по 10 минут;

спите не менее 10 часов в сутки;

не курите и не злоупотребляйте спиртным;

принимайте цветочную пыльцу по 1 ч. ложке 3 раза в день до еды под язык, не глотая, до рассасывания;

ешьте мед по 50 г ежедневно (лучше луговой многоцветковый);

не переедайте, особенно на ночь, ужинайте не позже 19 часов;

старайтесь избегать стрессов.

Виктор КОСТЕРОВ,
апифитотерапевт, кандидат биологических наук.

ПОДПИСКА ДЕШЕВЛЕ! ДАЕШЬ «1 + 1» в 2009 году!

На носу дачно-огородная пора, и не грех обеспокоиться подпиской на «Предупреждение Плюс» на II полугодие 2009 года. Она уже началась.

Цены растут, несмотря на или благодаря кризису. В розницу «Предупреждение Плюс» уже продают и за 25, и за 30 рублей, что существенно дороже подписной цены одного номера. Нам пока удается держать ее на прежнем уровне, и, хотя почта наверняка опять повысит тарифы на доставку, подписка все же будет дешевле розницы. И надежнее, так как многие розничные пункты сворачивают свою деятельность.

Мы надеемся, что вы не только не выйдете из рядов наших подписчиков, но и сагитируете подписаться на «Предупреждение Плюс» еще одного человека в 2009 году. Наш девиз: «Один + один»! Поверьте, этот призыв продиктован только одним — сохранить журнал в прежних параметрах, включая подписную цену.

Будьте экономны — оформляйте подписку!
Наши подписные индексы:

- **99609** в каталоге «Почта России» (МАП),
- **19777** в каталогах «Роспечать» и «Пресса России» (АПР).

На следующей странице мы публикуем схему получения и подписной купон. Вам останется только вписать соответствующий подписной индекс по любому из каталогов, а также отметить крестиками месяцы получения. Не забудьте указать свой почтовый *индекс*, *адрес* и *фамилию*.

Ф. СП-1

АБОНЕМЕНТ на ~~газету~~ журнал _____ (индекс издания)

«Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ»

(наименование издания) | Количество комплектов: _____

на 2009 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда _____ (почтовый индекс) _____ (адрес)

Кому _____ (фамилия, инициалы)

ПВ _____ место _____ литер _____

Доставочная карточка

на ~~газету~~ журнал _____ (индекс издания)

«Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ»

(наименование издания)

Стоимость _____ руб. _____ коп. | Количество комплектов _____

на 2009 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда _____ (почтовый индекс) _____ (адрес)

Кому _____ (фамилия, инициалы)

СХЕМА ПОЛУЧЕНИЯ

месяцы / индексы «Ежемесячный» (МАП/АПР) 99609/19777	
июль 7 (76)	X
август 8 (77)	X
сентябрь 9 (78)	X
октябрь 10 (79)	X
ноябрь 11 (80)	X
декабрь 12 (81)	X

БИБЛИОТЕКА «ЗОЖ»

Мы продолжаем выпуск книг, сделанных по наиболее востребованным материалам, опубликованным в вестнике «ЗОЖ». Сейчас вы можете заказать пять изданий:

- **Полный лечебник Ф.Лоевского *(с комментариями специалистов)***
- **Методики доктора С.М. Бубновского *(оздоровление позвоночника и суставов)***
- **Методики доктора Д.В. Наумова *(болезни ЖКТ, крови и лимфы)***
- **Сахарный диабет**
- **Тайны тибетской медицины в практике доктора С.Г. Чойжинимаевой**

Сделать заказ можно по почте наложенным платежом. Для этого надо вырезать и отправить на наш адрес заполненный печатными буквами купон, который вы найдете на странице 128.

Прошу выслать мне наложенным платежом книги серии «Библиотека «ЗОЖ»: 008

- ☐ **Взрослым и ребятам о зверятах (115 г) _____ экз.**
- ☐ **Болезни ног (135 г) _____ экз.**
- ☐ **Полный лечебник Ф. Лоевского (135 г) _____ экз.**
- ☐ **Методики доктора Бубновского (150 г) _____ экз.**
- ☐ **Методики доктора Наумова (135 г)_____ экз.**
- ☐ **Сахарный диабет (150 г) _____ экз.**
- ☐ **Тайны тибетской медицины в практике доктора С.Г. Чойжинимаевой (165 г) _____ экз.**

_____ _____

Ф.И.О. **Индекс**

_____

Адрес

_____

_____

БИБЛИОТЕКА «ЗОЖ»

Мы выпускаем книги, сделанные по наиболее востребованным материалам, опубликованным в вестнике «ЗОЖ». Сейчас вы можете заказать **семь изданий, указанных в купоне.**

Стоимость любой книги – 35 рублей плюс расходы на пересылку ценной бандеролью, которые зависят от удаленности вашего региона и соответствуют тарифам «Почты России». Цена доставки берется почтой за каждые полные или неполные 500 г. Вес книг указан в купоне с тем, чтобы вы могли рационально оформить заказ.

Заполните купон ПЕЧАТНЫМИ БУКВАМИ, отметив галочкой нужные вам книги, и пришлите в наш адрес *обычным письмом* с пометкой на конверте «Библиотека «ЗОЖ»:

101000 Москва, а/я 216.

Регистрационное удостоверение Федеральной службы по сфере здравоохранения и социального развития № ФСР 2007/00542 от 09.08.2007г. Сертификат соответствия №РОСС RU.АЯ79.НО9424 от 30.06.2007г.

Для тех, кому не помогают капли для носа

Используйте

www. dolphin.ru
телефон горячей линии:
8 800 200 02 82
звонок бесплатный

Комплекс для промывания носа в домашних условиях

«Долфин» - это не капли и не спрей, это система для полноценного промывания носа в домашних условиях.

В комплекс «Долфин» входит:

- удобный флакон для промывания носа;
- средство для приготовления промывающего раствора, состоящее из природных минералов и растительных компонентов, упакованное в дозирующие пакетики на 30 процедур.

«Долфин» полностью вымывает из носа болезнетворные бактерии, гной, слизь, аллергены, не вызывая побочных эффектов и привыкания.
Промывание носа комплексом «Долфин» - простая и комфортная процедура, которая занимает не более 3-х минут.

Показания к применению:

- острый ринит (насморк);
- грипп;
- ОРВИ;
- гайморит;
- аллергический ринит;
- ринит беременных.

Если Вы уже применяете капли или спрей, сначала промойте нос комплексом «Долфин», а потом закапайте лекарство. В этом случае, капли или спрей попадут на чистую слизистую и подействуют быстрее и эффективнее.

«Долфин» продается в АПТЕКАХ и магазинах «Медтехника».

Рекомендованная розничная цена 450р. за комплект

(устройство + средство для промывания на 30 процедур).

Также спрашивайте «Долфин» для детских носиков и дополнительные наборы средства.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ
С ИНСТРУКЦИЕЙ.

Растение номера

ОДУВАНЧИК

Одуванчик (Taraxacum offcinale Wigg-L) – многолетнее растение высотой 5-20 см, с млечным соком, толстым мясистым корнем. Стебель прямостоячий, хрупкий, полый. Листья обратнояйцевидные или ланцетные образуют прикорневую розетку. Цветки золотисто-желтые, язычковые. Цветет с апреля по июль. Плод – семянка с носиком. Растет одуванчик на лугах, травянистых склонах, обочинах дорог и сорных местах. Распространен в Европе и Азии от средиземноморской до арктической климатической зоны. Фото Нелли Шуйской / фотобанк ЛОРИ

09004
4 607161 020036 >

Подробно о растении читайте на стр. 42-48